PSYCHOLOGY CLINIC

COAY Books

目录
Content

- 第1节：第一章 心理诊断(1)
- 第2节：第一章 心理诊断(2)
- 第3节：第一章 心理诊断(3)
- 第4节：第一章 心理诊断(4)
- 第5节：第二章 心理诊断中常用的心理测验(1)
- 第6节：第二章 心理诊断中常用的心理测验(2)
- 第7节：第二章 心理诊断中常用的心理测验(3)
- 第8节：第二章 心理诊断中常用的心理测验(4)
- 第9节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(1)
- 第10节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(2)
- 第11节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(3)
- 第12节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(4)
- 第13节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(5)
- 第14节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(6)
- 第15节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(7)
- 第16节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(8)
- 第17节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(9)
- 第18节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(10)
- 第19节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(11)
- 第20节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(12)
- 第21节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(13)
- 第22节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(14)
- 第23节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(15)
- 第24节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(16)
- 第25节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(17)
- 第26节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(18)
- 第27节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(19)
- 第28节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(20)
- 第29节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(21)
- 第30节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(22)

- 第31节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(23)
- 第32节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(24)
- 第33节：第四章 发展性心理问题(1)
- 第34节：第四章 发展性心理问题(2)
- 第35节：第四章 发展性心理问题(3)
- 第36节：第四章 发展性心理问题(4)
- 第37节：第四章 发展性心理问题(5)
- 第38节：第四章 发展性心理问题(6)
- 第39节：第四章 发展性心理问题(7)
- 第40节：第四章 发展性心理问题(8)
- 第41节：第四章 发展性心理问题(9)
- 第42节：第五章 健康性心理问题(1)
- 第43节：第五章 健康性心理问题(2)
- 第44节：第五章 健康性心理问题(3)
- 第45节：第五章 健康性心理问题(4)
- 第46节：第五章 健康性心理问题(5)
- 第47节：第五章 健康性心理问题(6)
- 第48节：第五章 健康性心理问题(7)
- 第49节：第五章 健康性心理问题(8)
- 第50节：第五章 健康性心理问题(9)
- 第51节：第五章 健康性心理问题(10)
- 第52节：第五章 健康性心理问题(11)
- 第53节：第五章 健康性心理问题(12)
- 第54节：第五章 健康性心理问题(13)
- 第55节：第五章 健康性心理问题(14)
- 第56节：第五章 健康性心理问题(15)
- 第57节：第五章 健康性心理问题(16)
- 第58节：第五章 健康性心理问题(17)
- 第59节：第五章 健康性心理问题(18)
- 第60节：第五章 健康性心理问题(19)
- 第61节：第五章 健康性心理问题(20)
- 第62节：第五章 健康性心理问题(21)
- 第63节：第五章 健康性心理问题(22)
- 第64节：第五章 健康性心理问题(23)
- 第65节：第五章 健康性心理问题(24)
- 第66节：第五章 健康性心理问题(25)

- 第67节：第五章 健康性心理问题(26)
- 第68节：第五章 健康性心理问题(27)
- 第69节：第五章 健康性心理问题(28)
- 第70节：第五章 健康性心理问题(29)
- 第71节：第五章 健康性心理问题(30)
- 第72节：第五章 健康性心理问题(31)
- 第73节：第五章 健康性心理问题(32)
- 第74节：第五章 健康性心理问题(33)
- 第75节：第五章 健康性心理问题(34)
- 第76节：第五章 健康性心理问题(35)
- 第77节：第五章 健康性心理问题(36)
- 第78节：第五章 健康性心理问题(37)
- 第79节：第五章 健康性心理问题(38)
- 第80节：第五章 健康性心理问题(39)
- 第81节：第五章 健康性心理问题(40)
- 第82节：第五章 健康性心理问题(41)
- 第83节：第五章 健康性心理问题(42)
- 第84节：第五章 健康性心理问题(43)
- 第85节：第五章 健康性心理问题(44)
- 第86节：第五章 健康性心理问题(45)
- 第87节：第五章 健康性心理问题(46)
- 第88节：第五章 健康性心理问题(47)
- 第89节：第五章 健康性心理问题(48)
- 第90节：第五章 健康性心理问题(49)
- 第91节：第五章 健康性心理问题(50)
- 第92节：第五章 健康性心理问题(51)
- 第93节：第五章 健康性心理问题(52)
- 第94节：第五章 健康性心理问题(53)
- 第95节：第五章 健康性心理问题(54)
- 第96节：第五章 健康性心理问题(55)
- 第97节：第五章 健康性心理问题(56)
- 第98节：第五章 健康性心理问题(57)
- 第99节：第五章 健康性心理问题(58)
- 第100节：第五章 健康性心理问题(59)
- 第101节：第五章 健康性心理问题(60)
- 第102节：第五章 健康性心理问题(61)

- 第103节：第五章 健康性心理问题(62)
- 第104节：第五章 健康性心理问题(63)
- 第105节：第五章 健康性心理问题(64)
- 第106节：第五章 健康性心理问题(65)
- 第107节：第五章 健康性心理问题(66)
- 第108节：第五章 健康性心理问题(67)
- 第109节：第五章 健康性心理问题(68)
- 第110节：第五章 健康性心理问题(69)
- 第111节：第五章 健康性心理问题(70)
- 第112节：第五章 健康性心理问题(71)
- 第113节：第五章 健康性心理问题(72)
- 第114节：第五章 健康性心理问题(73)
- 第115节：第五章 健康性心理问题(74)
- 第116节：第五章 健康性心理问题(75)
- 第117节：第五章 健康性心理问题(76)
- 第118节：第五章 健康性心理问题(77)
- 第119节：第五章 健康性心理问题(78)
- 第120节：第五章 健康性心理问题(79)
- 第121节：第五章 健康性心理问题(80)
- 第122节：第五章 健康性心理问题(81)
- 第123节：第五章 健康性心理问题(82)
- 第124节：第五章 健康性心理问题(83)
- 第125节：第五章 健康性心理问题(84)
- 第126节：第五章 健康性心理问题(85)
- 第127节：第五章 健康性心理问题(86)

第1节：第一章 心理诊断(1)

第一章 心理诊断

1正常心理与异常心理

1.1异常心理的判断标准

首先解释正常心理，正常心理指人的心理发展与社会生活发展相一致。那么偏离了正常人或者说大多数人心理活动的心理和行为，就可以理解为异常心理，或者称为"变态心理"。实际上，异常是个相对的概念。异常，首先要与常态相异。但是常态的概念，在特定的地域条件、社会环境、文化背景和道德标准之下，会有一定的差异，那么对于异常的理解肯定也会有所出入，甚至截然相反。青藏高原紫外线强烈，大多数人面部皮肤都有"高原红"，但是不能认为没有发生这种微血管爆裂就是不正常的。另一方面，异常心理中的"异常"是含有否定概念的。非常态一般有两个极端表现，优秀的一面或者说肯定的一面，被心理学家称为"超常"，所以异常心理特指偏离正常心理的负面的心理活动和行为。

那么应该如何判断正常心理和异常心理呢？通常有以下几种判断标准：

1.1.1主观体验标准

这里的主观体验指两方面，从个体及观察者的两个不同角度。

其一是指自己的主观体验，即内省体验上有焦虑、抑郁或没有明显原因的不舒适感，或自己不能适当地控制自己的行为，给自己的正常生活带来了不可调试的负面影响，所以就要寻求他人的支持和帮助。而在同样情况下，不同的人可能表现完全不同，表示了人的主观体验的个别性。还有一点很重要，每个人的主观体验不同，所以我们要尊重每个人的不同的主观体验，不能用自己的主观体验代替他人的。需要注意的是，并非所有的负面情绪都是不正常的，相反，在某些情况下没有这种负面情绪，反而可能表示有心理异常，如生活中重

大变故、亲人亡故或遭遇失恋离异时，如果没有一点悲伤或忧郁的情绪反应，也需考虑其有心理异常。

其二是从观察者而言的，即观察者根据自己的生活阅历和人生经验，如果是咨询师或精神科医生的话，还要根据自己的专业知识和从业经验，做出心理正常还是异常的判断。这种判断显然具有极强的主观性，其标准因人而异。非专业人员根据自己的文化背景、生活阅历和心理状况都会有不同的看法，经过专业训练的观察者同样带有很强的主观性，形成自己的判断标准和常模（总体测量结果的统计平均值）。但由于他们接受过专业教育以及通过临床实践的经验积累，这些专业的观察者们也可以形成大致相近的评判标准，反映心理异常与否及其严重程度的实际情况，所以对大多数心理异常仍可取得一致的看法，但对少数病人则可能有分歧，甚至有截然相反的观点。所以，在全国或者全世界进行某种心理问题研究时，往往会对这些专业人士进行训练，以保证他们的评判标准尽可能一致。

1.1.2统计学标准

这一标准源于对人群的各种心理特征进行的心理测量。在普通人群中，对人们的心理特征进行测量的结果常常显示常态分布，处于平均数正负两个标准差之内的人群占全部人群的95%，我们定义这些居中的大多数人属于心理正常，而远离中间的两端被视为异常。因此决定一个人的心理正常或异常，就以其心理特征偏离平均值的程度来决定。虽然心理异常是相对的，但偏离平均值的程度越大，则越不正常。所谓正常与异常的界限是人为划定的，以统计数据为基础。这与许多心理测验方法的判定是相同的。

统计学标准提供了心理特征的量化资料，比较客观，也便于比较，操作也简便易行，因此，应用比较广泛。但这种标准也存在一些明显的缺陷，比如前面提到的"超常"在统计学标准内就有可能被划给异常。另外，心理测量只能反映当时当地的心理特性，不具有时间上的延展推广性。特别是有些心理特性会随着时间、环境的变化发生变

化，下次的测量结果可能与这次的结果有很大不同。例如，有人儿童期IQ超过140可以被视为非常聪明的"神童"，但是长大后其智力水平可能会回复到正常人的标准。再者，有些心理特征和行为也不一定呈常态分布，而且心理测量的内容同样受社会文化制约。在某些国家合适和普遍接受的行为，可能在另外的国家就是异常的行为。所以，统计学标准也不是普遍适用的。

1.1.3医学标准

这种标准又称症状和病因学标准，是将心理异常当做躯体疾病一样看待。指根据一个人身上表现的某种心理现象或行为，进行各种医学指标的检验，找到病理解剖或病理生理变化的依据，以此判断心理的正常和异常。这种标准的原理是将心理异常看做躯体疾病，心理表现视为疾病的症状，其产生原因则归结为脑功能失调。医学标准使心理障碍纳入了医学范畴，对变态心理学研究作出了重大贡献。这种标准寻找的依据比较客观，十分重视物理、化学检查和心理生理测定，但是，医学标准也并不完全令人满意。因为使用医学标准对具有器质性病变的精神疾病的诊断，比如麻痹性痴呆、癫痫性精神障碍和脑血管意外等引起的心理障碍非常有效，但对于类似神经症和人格障碍的心理问题则无能为力。心理障碍的原因通常不是单一的，它是多种原因共同作用的结果。除了生物学的原因，还有心理和社会文化的原因。因此，划分心理正常与异常还需要其他的标准。

第2节：第一章 心理诊断(2)

1.1.4社会适应标准

这是大家不自觉地最常应用的标准。在正常情况下，人能依照社会生活的需要适应环境和改造环境。因此，可以社会的准则为标准，来衡量人的心理活动是否与社会的生存环境相适应。能根据社会要求和道德规范行事，亦即其行为符合社会常模，是适应性行为。如果由于器质性病变或功能性缺陷，导致其个体行为后果对他人、社会和自我态度表现出不适应的时候，则认为此人有心理异常。许多心理学家主要从社会适应的角度提出了判断心理是否正常的标准，例如马斯洛等提出了以下十项标准：

①有充分的适应能力；

②充分了解自己，并能对自己的能力作恰当的估计；

③生活目标能切合实际；

④与现实环境保持接触；

⑤能保持人格的完整和谐；

⑥有从经验中学习的能力；

⑦能保持良好的人际关系；

⑧适度的情绪发泄与控制；

⑨在不违背集体意志的前提下，有限度地发挥个性；

⑩在不违背社会规范的情况下，个人基本需要能适当满足。

上述十项说明了心理正常的情形，但是正常人群中这些方面也并不完全一样，其变化幅度是很大的。因此，判断一个人心理是否异常，只能通过比较的方法，首先是与社会认可的行为常模比较，看其行为能否为常人所理解，有无明显离奇的行为。其次，还要与一个人以往一贯的心理状态和行为模式相比较，看其心理过程或心理特征是否发生了显著的改变，即与其常态有无明显不同。如一个一贯精明能干、积极工作的人，近来变得生活懒散、孤独少语，使人觉得前后判

若两人，则要认真考虑此人有无精神疾病的问题。经过认真比较，发现行为改变极其明显，那么，做出心理变态的判断是不难的。但如果心理变态程度较轻，发现行为改变极不明显，则判断比较困难。而且，判断时还必须考虑到社会适应标准受不同地区、时代、社会习俗及文化的影响，因此，心理正常与异常是相对而言的。

可见，上述每一种标准都有其根据，对于判断心理正常或异常都有一定的使用价值，但又各有利弊及其局限性。故应互相补充，综合使用，来判断是否心理异常。

1.2身心疾病和心身疾病

这里有两个例子。

【案例1】

来访者，男，三十岁，国家公务员。年初单位体检查出自己是乙肝病毒携带者。刚确诊时紧张不安，经常失眠焦虑，跑了很多医院多方求证检验结果。稍有疲劳不适就认为是病态；听不进去医生的解释劝说；入睡困难。后来导致精力不集中，记忆力下降，情绪波动很大。整日忧心如焚，谨小慎微；心理应激强度很大，担心同事嫌弃，一旦有几个人聚在一起小声谈论，就认为是在避开自己讨论自己的疾病。后来产生幻听幻视，不能正常工作。

【案例2】

来访者，女，十九岁，学生。自小性格温顺，内向少语。突发失眠、自语、拒食并且低烧一个月。诊断为"散发性脑炎"，住院治疗后痊愈出院。停药一个月后，突然性格变化，意识不清，有时自言自语，貌似与他人对话，说自己有神经病；不会料理自己的生活，动辄哭闹。出现幻听现象，有情感倒错现象，后被送到精神病院被诊断为精神分裂症。

身心疾病是因为人的机体发生了生理变化而引发了个体心理、行为上的变化，这些生理变化而导致的心理、行为的变化与当事人的社会认识无关，也与当事人对自我的认识无关，其心理、行为的变化不

受自我意识的控制。心身疾病的发展过程正好与身心疾病相反，它是由于种种原因（包括恶性事件的不良刺激），当事人对于发生在自己生活、学习和工作环境中的各类事件的价值观念发生了变化，从而使自我认识发生了改变，导致心理状态失衡。心理状态的不平衡最终影响身体的生理变化，出现了心身变化的转换，导致癔病、心因性阳痿、强迫行为等症。根据前面介绍的身心疾病和心身疾病的概念，我想读者可以很容易地区分出，第一个案例描述的是一名典型的身心疾病患者，而第二个例子则是由于心理出现障碍后才出现生理症状的，所以属于心身疾病。在日常生活中，甚至一些临床医生，常将身心疾病和心理疾病混为一谈。造成这种混乱的原因有以下几点：一是身心疾病也会出现精神问题；二是患身心疾病的人无法摆脱自身生理上的痛苦，对自身的人格产生否定的认识，此时，病人的精神表现同心身疾病患者的精神表现似乎相同；三是心身疾病患者因社会刺激和自我意识问题而导致心理状态不平衡的时候，也会有与身心疾病患者相似的生理痛苦，患者在这时候感到自己是真的"病"了。

第3节：第一章 心理诊断(3)

下面分别介绍一下各种常见人格障碍的诊断标准。

4.1 F60.0 偏执型人格障碍

以猜疑和偏执为特点，始于成年早期，男性多于女性。

【诊断标准】

①符合人格障碍的诊断标准；

②以猜疑和偏执为特点，并至少有下列三项：

a. 对挫折和遭遇过度敏感；

b. 对侮辱和伤害不能宽容，长期耿耿于怀；

c. 多疑，容易将别人的中性或友好行为误解为敌意或轻视；

d. 明显超过实际情况所需的好斗，对个人权利执意追求；

e. 易有病理性嫉妒，过分怀疑恋人有新欢或伴侣不忠，但不是妄想；

f. 过分自负和自我中心的倾向，总感觉受压制、被迫害，甚至上告、上访，不达目的不肯罢休；

g. 具有将其周围或外界事件解释为"阴谋"等的非现实性优势观念，因此过分警惕和抱有敌意。

【案例】

小艳（化名），女，十九 岁，大二学生，学习成绩优良。由母亲带来进行心理咨询。据同学反映，她平素十分敏感，自视清高，好胜心强。近来发现她变得精神恍惚，脾气变得很坏，很难接近。在家跟父母顶嘴，在学校经常和老师顶撞，甚至跟平时看重她的老师在课堂上争吵顶撞，也几乎不参加学校及班级活动，并存逆反心理。朋友同学的关心和帮助，被认为是看不起她、小看她，或者联合起来整她。老师劝说她不要这么自以为是、固执己见，她却认为老师是故意在整她。与父母、同学、老师的关系日渐恶化。其本人也自述："我对任何人，包括老师、同学、亲戚，甚至是父母都持怀疑态度"，"我常对别

人存有戒备心理，总是觉得他们对我都不怀好意，要是看不习惯，就跟他们急。"辅查心理量表测定，发现该女生的"偏执"、"敌对"、人际关系分值明显增高。

在此案例中可以看出明显符合诊断标准第二类的a、c、g等项，可以诊断为偏执型人格障碍。

4.2 F60.1 分裂型人格障碍

以观念、行为和外貌装饰的奇特，情感冷漠及人际关系明显缺陷为特点。男性略多于女性。此类型分为分裂型人格障碍和分裂样人格障碍两种类型。

【诊断标准】

①符合人格障碍的诊断标准；

②以观念、行为和外貌装饰的奇特，情感冷淡及人际关系缺陷为特点，并至少有下列三项：

a. 性格明显内向（孤独、被动、退缩），与家庭和社会疏远，除生活或工作中必须接触的人外，基本不与他人主动交往，缺少知心朋友，过分沉湎于幻想和内省；

b. 表情呆板，情感冷淡，甚至不通人情，不能表达对他人的关心、体贴及愤怒等；

c. 对赞扬和批评反应差或无动于衷；

d. 缺乏愉快感；

e. 缺乏亲密、信任的人际关系；

f. 在遵循社会规范方面存在困难，导致行为怪异；

g. 对与他人之间的性活动不感兴趣（考虑年龄）。

【案例】

阿成（化名），男，四十五 岁，科研人员。在自己的科研领域有突出的表现，曾为本单位相关专业的学科带头人，在国内外多种专业期刊中发表论文数十篇。然而他性格孤僻内向，整天把自己关在办公室里阅读文献，设计实验，攻克难题，几乎不与社会和人际交往。为

人木讷寡言，兴趣索然，生活上非常随便邋遢，显得非常古怪。后来因为与课题组其他科研人员不能良好合作，被撤销了行政职务。直到三十八岁才在家人和同事的催促下结婚。婚后夫妻双方情感淡漠，性欲冷淡，几乎没有夫妻生活。由于过分内向离群，对外界反应不敏捷，社会适应性差，多次发生车祸。

在本案例中，患者明显符合诊断标准第二类的a、e、f、g等几项，可以确诊为分裂型人格障碍。分裂样人格障碍是以社会隔绝和情感疏远为特征，其表现症状为隐匿，性格退缩、孤独，不爱与人交往，情绪冷漠，不仅自己不能体验欢乐，对他人也缺乏温暖，爱好不多，但认识现实的能力并未丧失，部分人还可能一生沉醉于某专业之中，做出较高的成就。分裂样人格与精神分裂症存在一定的联系。一般认为分裂样人格较易诱发精神分裂症，但一直缺乏令人信服的解释。而事实表明，有相当的分裂样人格者并不发展为精神分裂症。所以两者关系尚待证实。

4.7 F60.6焦虑型人格障碍

以一贯感到紧张、提心吊胆、不安全及自卑为特征，总是需要被人喜欢和接纳，对拒绝和批评过分敏感，因习惯性地夸大日常处境中的潜在危险，而有回避某些活动的倾向。

【诊断标准】

①符合人格障碍的诊断标准；

②以持久和广泛的内心紧张及忧虑体验为特征，并至少有下列三项：

第4节：第一章 心理诊断(4)

a. 一贯的自我敏感、不安全感及自卑感；

b. 对遭排斥和批评过分敏感；

c. 不断追求被人接受和受到欢迎；

d. 除非得到保证被他人所接受和不会受到批评，否则拒绝与他人建立人际关系；

e. 惯于夸大生活中潜在的危险因素，达到回避某种活动的程度，但无恐惧性回避；

f. 因"稳定"和"安全"的需要，生活方式受到限制。

【案例】

王某，女，二十六岁，在读硕士。小时候由于误服激素类药物，突然发胖并且一直没有恢复，所以对自己的身材一直很自卑。对"猪"、"胖"、"肥"等字眼特别敏感，旁人提及就认为与自己有关从而内心反感。在学期间一直表现良好，成绩优秀，特别期待他人的赞扬和夸奖。不能接受他人的批评，别人一说自己哪里做得不好，心情就特别低落。为了得到导师的认同和同学的赞誉，在学业上努力向上，反倒不是基于对知识的渴求。长期心情焦虑紧张，同时有两件以上的事情需要考虑处理，就会产生急躁烦闷心理，希望摆脱。生活中，交友不是很广泛，生活方式也非常简单无趣，对新事物没有尝试的兴趣。"没劲"、"无聊"常挂在嘴边。遇到困难常常夸大困难程度，认为自己不能做到，常常想办法逃避，不愿正视面对。

本案中，当事人符合诊断标准第二类的a、b、c、e等项，可以认为属于焦虑型人格障碍。

第5节：第二章 心理诊断中常用的心理测验(1)

第二章 心理诊断中常用的心理测验

2恰当选用心理测评工具

咨询师在咨询的不同阶段都有可能需要用到心理测评，或者为了了解基本情况，或者为了寻求问题趋向，或者为了支持一个推断，抑或为了检验咨询效果。正如饿了要吃饭，冷了要加衣；而非饿了加件衣服，冷了添碗饭。咨询师在需要测评结果时，首先要做到的是选准了合适的心理测评工具。下面将根据心理测评工具的类别，并结合具体案例，谈谈如何正确选用心理测评工具。

2.1总体心理健康及情绪测评

一般来说，在首次接诊时可能会用到症状自评量表（SCL-90），目的主要是了解来访者最近一周的心理生理行为等方面所存在的问题及轻重程度。

如果症状自评量表结果显示来访者的抑郁分值较高，或者根据访谈，咨询师认为来访者情绪比较低落，可能有抑郁倾向，建议使用抑郁自评量表（SDS），以明确来访者的抑郁程度。

同样地，如果症状自评量表结果显示来访者的焦虑分值较高，或者根据访谈，咨询师认为来访者的焦虑比较突出，建议使用焦虑自评量表（SAS），以明确来访者的焦虑程度。

以上三种量表也常常会用在整个咨询的结束阶段，以评估来访者的心理健康状况和检验咨询的效果。

【案例1】

来访者，女，三十五岁，因睡眠问题前来咨询。咨询师通过访谈得知，来访者一直以来身体健康，睡眠良好。可近半个月来出现睡眠障碍，总是到凌晨两三点钟还不能进入沉睡状态，以至于白天工作总是丢三落四，完不成任务，下班后回到家也集中不了精神为八岁的女

儿辅导功课，还动不动就对老公和孩子发脾气，去医院做过全面体检，未发现任何躯体疾病。

面对这位来访者，咨询师认为需要进一步综合评估她的总体心理健康状况，同时，由已经收集到的资料推测来访者可能会有高焦虑，所以，在咨询师的建议下，来访者先后做了症状自评量表（SCL-90）和焦虑自评量表（SAS）。

测评结果如下：

SCL-90：（0-4分评分）

躯体化0.14；强迫症状0.21；人际关系敏感1.1；抑郁1.6；焦虑2.1；敌对0；恐怖0.33；偏执0.21；精神病性0.1；其他2.4

SAS：62分

根据访谈内容，结合测评结果，咨询师确认来访者当前的主要症状是焦虑，那么接下来的咨询内容将围绕焦虑背后的应激事件和如何有效降低焦虑水平展开。

【案例2】

来访者，男，二十三岁，三个月前被女朋友甩了。很郁闷，干什么事儿都没劲儿，也不愿见人，下了班就缩在家里。两个月前在其母亲的陪同下走进了咨询室。

在首次就诊时，来访者接受咨询师的提议，做了症状自评量表（SCL-90）和抑郁自评量表（SDS）。其中，SDS结果为65分，显示该来访者情绪明显抑郁。

经过两个月，共七次（每周一次，一次一小时）的心理咨询，该来访者的症状有明显缓解，来访者在第七次咨询中自述感觉愉快多了，也敢于去想象如何面对今后生活中的挫折。根据观察和谈话，咨询师认为来访者的咨询目的可能已经达到，建议来访者再做一次SDS，以进一步证实咨询效果。重测SDS的结果为34分，明显低于初测分数，与一般人的分值基本持平。

依据来访者的自我感觉、现实反馈及测评结果，咨询师和来访者都认为咨询可以进入结束阶段了。

2.2社会应激与应对测评

在咨询中，咨询师对于来访者当前的状态，无法在近期生活现实中找到直接原因，推测可能与其他一些社会因素（家庭问题、工作或学习问题、社交问题）有关系，就可以借助生活事件量表（LES）来了解在过去一段时间内发生的对来访者本人有影响的事件。

找出应激源也即重要影响事件后，咨询师可能还需要对来访者一贯采用的应对方式做进一步了解，此时建议使用简易应对方式问卷。

在整个咨询过程中，了解、收集来访者基本情况和对来访者进行干预这两个阶段都有可能会用到社会支持评定量表（SSRS）。因为社会支持是影响人们社会生活的重要因素，涉及到学习、生活、工作等各个方面。充足且良好的社会支持既可以在应激事件来临时为个体提供缓冲作用，又可能促使个体维持良好的情绪体验。通过社会支持评定量表的测评，咨询师可了解到来访者在需要支持时用了哪些资源，有哪些资源可以用。

【案例1】

来访者，男，三十八岁，因有多次自伤行为而被姐姐带到咨询室。通过与其姐姐的交流，咨询师得知，来访者性格比较内向，平时不大爱说话，为人本分老实。但半年前曾发现他用刀片划自己的胳膊，家里人也问不出原因，前天同样的行为再次发生。家人着急又害怕，就带着他来求助咨询师了。

通过与来访者交谈，咨询师了解到来访者目前对自己充满了厌恶，感觉自己特别无能，认为自己一事无成，什么也干不好。咨询师认为需要通过生活事件量表，具体了解究竟是哪些事的发生引起来访者如此强烈的反应，来访者对事件的评价又是如何。于是，在咨询师的建议下，来访者做了生活事件量表。测评结果显示，在过去的一年

里来访者先后经历了降职、与妻子不合而分居两件负性事件，且这两件事情在他看来均属严重影响事件。

咨询师接下来围绕这两个事件发生后来访者的情绪反应展开谈话。来访者认为事情发生了，结果就这样了，自己应付不了，还认为这些后果都是他造成的，他觉得自己很无能。

至此，咨询师认为有必要做简易应对方式问卷，目的在于确认来访者是否在问题发生后会习惯性消极应对。

【案例2】

来访者，男，十七岁，高二学生，身材魁梧，因人际关系紧张而前来咨询。通过访谈，咨询师得知，其父母常年在外做生意，没有时间照顾他，五岁之前由姥姥、姥爷抚养，五至十二 岁跟随爷爷、奶奶生活，上中学后开始寄宿学校。与同学之间的关系比较平淡，没有要好的哥儿们。然而最近一个月却接二连三地与同班同学发生争执，其中一次还将同学的胳膊打伤。

三次咨询后，来访者基本可以做到察觉自己的情绪状态，自控能力也有所提高。然而来访者感觉自己虽然可以避免人际冲突，但还是不快乐，遇到困难时，总是自己一个人孤零零地被困着。因此，咨询师认为需要与来访者探讨社会支持问题，提议来访者先做社会支持评定量表的测量，以了解来访者在需要帮助时，有哪些资源可以作为支持。

2.3人格测评

我们都知道，人格特点可以在一定程度上影响个体的处事态度、行事风格、人际关系、社会适应及成就目标等等。所以，人格测评也成为心理咨询中常常用到的测评。当来访者想了解自己的人格特征时；当来访者是为了择业问题而求助咨询师时；当咨询师推测来访者的问题可能会是其人格特点导致时；当咨询师认为来访者可能具有某种人格障碍倾向时；当来访者被怀疑是精神病性倾向时，都会用到人格测评。

如果时间足够用的话，以上种种情况下均可首先选用明尼苏达多相人格测试（MMPI），而在鉴别来访者是否是精神病时，可以用的人格测试仅仅是明尼苏达多相人格测试（MMPI）。

如果不需要特别详细的人格特征，仅仅是需要内外向、情绪稳定性、社会适应性的性格特征，可选用EPQ人格测试。

另外，卡特尔16项个性因素测试（16PF）常常被用来与职业测评联合使用，从而为职业指导类的咨询提供有力参考。

【案例1】

来访者，男，三十四岁，是其父亲将他带进咨询室的。来访者三年前因工作不能胜任而下岗在家至今，家里人发现他的话越来越少，对任何活动都没太大兴趣，而且如果不被打扰的话，总是一连几个小时地坐着或站着。在对话中，咨询师发现来访者反应比较迟缓，有些表达在逻辑上说不通。咨询师推断该来访者可能会存在精神病问题，因此在其本人和家属的同意下，来访者做了MMPI-2测试。

第6节：第二章 心理诊断中常用的心理测验(2)

测评结果是：

疑问（0）、说谎（57）、诈病（73）、校正（45）、疑病（45）、抑郁（40）、癔病（54）、病态人格（50）、男子气-女子气（60）、偏执/妄想狂（69）、精神衰弱（55）、精神分裂症（71）、轻躁狂（69）、社会内向（43）。

由测评结果可以看出，来访者在偏执、精神分裂症和轻躁狂三项上均属高分，再结合诈病高分，可判断来访者的症状属于精神病性。咨询师建议其去精神病专科医院就诊。

【案例2】

来访者，女，二十八岁，因婚姻问题而走进咨询室。来访者结婚半年了，自认为很爱丈夫，但结婚后，他们却一直为一些小事吵闹生气。前天又一次争吵后，她的丈夫提出分居，理由是无法忍受她了。来访者感觉备受伤害，但她并不想跟丈夫分开，于是想通过咨询找一找问题出在哪里。在访谈中，咨询师还得知，来访者自幼成长在一个父母不和的家庭里，虽然父母对她都极其疼爱，但她从来没享受过和睦家庭的其乐融融。所以，从小她就有些任性，动辄大发雷霆，另一方面也总是担心和害怕父母哪天真的分开了，自己连个完整的家都没有。来访者觉得自己一直都活得挺累的，也知道发脾气对己对人都不好，也并不愿意发脾气，但总管不了自己，不明白自己为什么总是这样。

咨询师考虑到来访者目前的烦恼可能与她一贯的人格特点有关系，另外，来访者也想对自己的人格有全面的认识，因此，来访者做了16PF测试。

测评结果如下：

乐群性A（6）；聪慧性B（7）；（情绪）稳定性C（2）；恃强性E（6）；

兴奋性F（7）；有恒性G（4）；敢为性H（5）；敏感性I（6）；怀疑性L（9）；

幻想性M（5）；隐秘性 /世故性N（4）；忧虑性O（8）；实验性Q1（7）；

独立性Q2（6）；自律性Q3（5）；紧张性Q4（10）。

根据偏低的稳定性，较高的怀疑性、忧虑性和紧张性，可推断该来访者属于情绪化类型的人，其情绪化特征导致了目前夫妻关系紧张。通过对测试结果的认真分析，结合已经收集到的资料和来访者的咨询目标，咨询师即可与来访者协商并制定咨询方案。

2.4智力测评

智力测评在心理咨询中并不常常被用到，但如果咨询师根据已获得的信息，怀疑来访者存在智障或智力发育迟缓，就往往会使用智力测评作为参考。在做职业选择咨询时，有时也会使用智力测评，如果涉及到的行业对智力水平有特殊要求的话。

如果认为来访者仅仅是逻辑推理能力欠缺的话，可采用瑞文智力测验。除智力诊断外，瑞文测验也常常被用在人才的选拔上。

如果要知道的是来访者的知识广度、一般学习能力及接受能力、对材料的记忆能力和对日常事物的认识能力时，建议采用韦氏智力测验。

【案例】

来访者，女，九岁，因学习困难问题被其父母带到咨询室。小女孩正读小学三年级，但学习成绩从一年级以来就一直不理想，尤其是语文，曾多次出现不及格。为此，父母坚持每天给她辅导功课，但也没有明显效果。据任课老师反映，这孩子不是好说爱动类型的，课堂上看起来也挺认真地在听课。

在交流中，咨询师发现小女孩特别配合谈话，针对咨询师询问的每一句话都愿意回答，但并不能做到对答如流，对部分常见问题的理解明显不够。咨询师认为，来访者可能存在部分智力发育迟缓，建议

来访者做一个韦氏智力测验。通过该智力测验，可以看出来访者智力各方面的实际水平。

2.5职业测评

随着大众对自我发展的日益关注，越来越多的人为了更健康地成长或尽可能地施展自我而走进了咨询室。例如，完成了基础教育即将跨入大学校门的高三学生为了学什么专业，即将毕业准备投入工作的大四学生为了从事什么工作，下岗人们为再就业，职场人员为自己的职业规划等等，纷纷前来寻求咨询师的帮助。在这类咨询中，咨询师需要通过一些测验来了解来访者的人格特征、兴趣特点、决策能力、成就动机、自我效能等。

一般来讲，可根据来访者的具体咨询目标选择相应的职业测评。

【案例】

来访者，男，二十五岁，因职业困惑走进咨询室。该来访者自述，大学毕业才两年，自己已经先后换了七份工作，最短的试用期一个月都没到，最长的也就干了六个月。频繁地换工作，倒不是为了追求更高的薪水，只是每一份工作干起来后都和他想象中的不一样，所以工作中总是伴随着失望，然后自己离职或被辞。折腾了这么两年，他感觉不能再这样继续下去了，但又苦于无法准确选定自己喜欢且可以胜任的工作。

第7节：第二章 心理诊断中常用的心理测验(3)

根据来访者的咨询目标和已经提供的信息，咨询师认为可以根据来访者的人格特征及职业兴趣来选取适宜的工作，于是建议来访者做16PF测试和职业兴趣测试。通过16PF人格测试，可以得知该来访者的性格内外向、新环境适应能力、创造性、职业成就能力及其他十六种人格特点，这些特点将决定他可能适合做哪些工作。通过职业兴趣测试，会发现来访者的能力特长和可能的职业兴趣。综合两个测评结果，咨询师即可确定谈话主导方向。

2.6中学生常用测评

正在读书的中学生常会因为学习问题或其他心理困扰走进咨询室。通常情况下，会在首次接诊时建议来访者做中学生心理健康诊断测验，以了解来访者的总体心理健康状况和判断来访者的问题倾向。

当来访者的问题很明确是非智力学习能力问题，咨询目标是提高学习能力时，可考虑直接选用中学生提高学习能力因素诊断测验或中学生学习适应性测验。

在与学生学习问题有关的咨询中，也往往会联合使用智力测验。

【案例1】

来访者，女，十六岁，高一在读。一个月前开始闷闷不乐，一直没办法调整过来，在妈妈的陪伴下来到咨询室。通过访谈，咨询师简单了解到，来访者从一个月前期中考试成绩不如意以来，自我感觉状态一直比较糟糕，觉得生活中处处是麻烦，自己完全无力应付，每天都烦躁、郁闷，有些时候还有过退学的念头。

进一步沟通得知，来访者高中以前是在另一个城市读书的，高中以后随着父母工作的调动才到本市来的。初来乍到，什么都是新异的，就连老师的教学方法也跟以前大大不同，周围也没有熟悉的面孔，老同学、好朋友一个都看不到，她感到前所未有的孤单，学习热

情也骤然下降。期中考试成绩出来后，一向优异的她备受打击，根本无法接受。

咨询师认为来访者可能是因为换了新的环境，而对新的环境还没有很好的适应才导致她目前成绩下降、心身状态不佳。为了能全面了解来访者的心理健康状况和外部环境对其学习的具体影响，咨询师建议其做中学生心理健康诊断测试和中学生学习适应性测试。

【案例2】

来访者，男，十四岁，初二在读，因为厌学而被父母带进咨询室。在咨询室里，咨询师发现该来访者思维敏捷，善于表达，提到什么话题都可以侃侃而谈，尤其是说到学校的一些文娱活动时更是眉飞色舞、津津乐道。在谈到学习问题时，来访者自述从小学开始自己对学习就不太上心，比较贪玩，所以成绩一直平平，以前父母对自己的成绩并不十分关注，似乎是把健康和快乐看得更重，而他自己也挺喜欢上学的，虽然成绩不值一提，但有很多有趣的活动，还有一帮好朋友。到了中学后，不知从哪天起，父母开始关注他的学习成绩了，给他请家教，给他报周末补习班，每天晚上监督他学习两个小时，他越来越觉得脑袋不够用，总是昏沉沉的，也越来越厌恶学习。这两天干脆以头疼为由拒绝上学，拒绝看书。当咨询师问他有没有想过把学习也搞好时，来访者表示也想有好的成绩，尤其是看到父母为自己的学习而忙前忙后时，但还是觉得学习对自己来讲真的太难了。

根据访谈，咨询师推测来访者的学习困难可能跟智力高低没有关系，有可能是多种非智力因素综合影响的结果。但安全起见，咨询师还是建议来访者先做了韦氏智力测验。测验结果显示，该来访者智力正常。为确定哪些非智力因素导致来访者的学习问题，咨询师安排来访者做了中学生提高学习能力因素诊断测验。以此结果做参考，分析原因和讨论指导。

3正确使用心理测验

3.1非心理学专业人士须知

人们在生活中会因各种原因或多或少地接触到心理测验，出于对心理测验的好奇或为了促进对自己的了解，大家会深浅不一地了解或使用心理测验。在这里特别提醒的是使用心理测验必须注意的几点。

①慎用心理测验。

本章提到的心理测验，均是科学的、标准化了的心理测验，可以在咨询师的指导下使用，部分测验也可以根据指导语的提示自行测试。自行测验时，不可一连做多个（或多种）测验，因为做得多了，容易疲劳，会影响结果。一次做一个测验为最佳。

在大众媒体（报刊、杂志、网站）上看到的趣味性心理测试，大多属于非标准化测试，仅供娱乐，玩一玩，满足一下好奇心完全可以，但不必当真。

②测验结果的准确解释。

测验完成了，结果也出来了，说明什么呢？大多数测验对结果均有简单解释，但这个简单解释对于非专业人士来讲远远不够。对于不同的人而言，得到一个相同的测验结果分数，意义可能会相差很远。所以仅仅是单纯获得自己的测验结果，而没有进一步的分析解释，就不会有太多的意义。如果想真实而全面地认识测验结果，还需要请专业心理咨询师或心理测评师解释。不提倡只凭借自己的经验对结果进行表面上的臆断。

第8节：第二章 心理诊断中常用的心理测验(4)

③正确看待测评结果。

所有的心理测验，均是相对地、间接地反映人的心理状况或心理特点，所以不管测评结果是什么，都只能将其作为一份参考，并且其参考价值也是有时效性的。也就是说，测验结果本身只是估计，而不是固定的不可更改的个人的特点。因为人的心理世界是千变万化的，在不同时段、不同条件下，心理状况可能是迥异的。而且，即便是相对稳定的人格特征，也会在一定的条件下发生改变。

因此，不要一看到测验结果不怎么好就背思想包袱。要相信，即便是状态真的如测评结果一样不好，通过心理调适还是会好起来的。

3.2心理咨询从业人员必读

心理咨询从业人员要做到正确使用心理测验，除了接受专门的心理测验培训、熟知各种测验的特征和用途，并获得测验使用资格外，还必须注意以下几个方面。

①测验实施前。

测验实施前，在与受测者建立和睦的关系基础上，咨询师需要向受测者解释测验的目的和重要性，以期受测者可以认真对待测验。从而保证测验的有效性。

②施测过程中。

为了保证测验的顺利进行，咨询师要关注整个施测过程，包括解决受测者所可能遇到的问题、记录施测中受测者可能出现的异常行为和有可能影响结果的其他干扰因素。

③测验结束后。

测验分数出来后，有三点需要特别注意。其一，对测验结果的解释。结果的解释要与访谈结果紧密结合起来。孤零零的一个分值，没太大意义，需要依据受测者的具体情况完成受测者的测验报告。其二，对来访者问题的判断，主要依据是访谈，测评结果只是重要的参

考，但不起主导作用。其三，对测验结果的保密。如同对咨询的保密一样，咨询师要对测验结果进行保密，未经受测者同意，不能随便将测评结果示于他人。

④测验工具的来源。

当前我国心理健康领域使用的测评工具汇总有：《精神病学评定量表手册》、《心理卫生评定量表手册》、《行为医学评定量表手册》和《性格与社会心理测量总览》。大部分测验均可从这些手册中查得。

心理测验管理试用条例中明确提出，心理测量专业委员会只认可那些经科学程序审核、鉴定的标准化测验，并予以登记注册。凡经过登记注册的心理测验，均给予统一分类编号，并定期在中国心理学会主办的《心理学报》上公布。

心理咨询从业人员应当适当关注心理测验的新动向，以保证在现有心理学发展水平下，可以使用到最科学、最合适的测评工具。

4心理测验专业词汇

标准化：固定实施测验的程序（指导语、实测环境、计分规则等）。

测验手册：详细描述测验应该如何使用、其设计与编制、施测和计分程序的文本。测验手册应该包括常模表，会描述测验是如何进行标准化的，并为测验设计的目的而引用测验的信度和效度证据。

常模：个体测验分数被比较的参照团体所得的一组分数。

典型反应：在既定的情景中，一个人最能怎样反应、思维或感受。

客观性：测验步骤或评分过程不依赖于实测者的判断的程度。

筛选：确定要进一步探查的对象的最初决策过程。

受测者：接受测验的人。

特质：个体心理结构的平均状态。有时假定特质是个人拥有的一定程度的持久的特点。

问卷/量表：常用于命名测量人格或职业兴趣等的典型反应测验。

项目：测验中的单个问题。

效度：指测验的有效性程度，即测验能准确地测得其所要测量东西的程度。

信度：测验的可靠性程度。

原始分：在测验中获测验的分量表中，个人成绩的直接数字报告，例如，在瑞文智力测验中做对的题目数。

状态：根据测量的情景和时间而变化的心理特点在当前的水平。

第9节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(1)

第三章 心理诊断在某些领域中的应用

心理诊断在精神科的运用最广泛，它既用于鉴别器质性精神病与功能性精神病，也可用于判断疾病的严重程度。现在，在神经科，心理诊断对确定大脑不同部位的病变有重要参考价值，其准确性甚至不低于脑血管造影等物理诊断手段。据研究发现，某些神经心理学测验的诊断符合率可达到80％左右。在心身疾病方面，心理诊断对于确定心理健康水平以及心理因素与躯体疾病的关系有相当的诊断价值，并且为心理治疗提供较重要的依据。总之，心理诊断是临床诊断不可分割的一个组成部分。我国著名心理学家林传鼎教授曾经指出："行为或心理的测验在发现大脑机能障碍方面，比物理或生物的测验更为灵敏。"最近，有的学者研究使用心理测验测定老年人的某些心理能力模式的变化，能够预报死亡。这种测验中的三项测验的分数都突然降低时，在五年内死亡的可能性很大。

许多癔症等心理疾病在躯体可能表现正常，往往令医生手足无措，他们根本就查不出什么病因来。在这个时候就需要作出心理诊断。如下面这个"睡美人"的例子：

【案例】

来访者（一位容貌十分美丽端庄的中年女性，大约四十多岁，面带愁容）：我是接受了医生的建议来的。

咨询师：是吗？

来访者：嗯，情况是这样的，我的女儿不知道为什么总是睡觉，而且一睡着就醒不来。最长的一次有一年多的时间。

咨询师：睡了一年？

来访者：对，最近这次又睡了快一个月的时间了。

咨询师：具体是怎样的睡法？

来访者：就是晕睡，我们叫也叫不醒。她就那样躺着不吃也不喝，有时稍微动一下手，我仿佛有心灵感应，我的心就痛。这个时候我就喂些水或稀饭给她吃，她喝水的时候眼睛是闭上的。医生什么都给她检查了，什么都正常，这是什么怪病？唉……

咨询师：醒来之后，怎样？

来访者：醒来之后，一切正常。和以前一样能吃能喝，肌肉也没有一点萎缩，还帮我干活。

咨询师：问过她在睡的过程中的感觉吗？

来访者：问过，她说什么都不记得，也不知道什么事情，好像没有什么感觉。

咨询师：医生为什么建议您来做心理咨询？

来访者：这是医院的全面检查报告，什么都正常，没有任何毛病。所以医生建议我来做心理咨询。（来访者边说边递过医院的检查报告，各项指标均正常。）

咨询师：您发现您女儿长时间睡觉前后有什么变化吗？

来访者：也没有什么，就是更加漂亮些。

咨询师：那她在第一次长时间睡觉之前发生过什么事情吗？

来访者：让我想想，好像也没有什么……对，她在房间里打过一个电话。

咨询师：什么电话？和谁通的电话？

来访者：打给一个同事，是个男同事。

咨询师：通话的内容您了解吗？

来访者：我不是很清楚。但是我知道我女儿对这个男同事有些好感。

咨询师：您女儿今年多大？性格怎样？认识的朋友多吗？

来访者：她今年才二十岁，性格相当内向，很害羞，认识的朋友很少，她表达很有限，很沉默。

咨询师：是这样的，就这个咨询我还需要您女儿的一些资料，需要她自己本人来咨询，另外需要和她的那位男同事进行一下沟通。

【案例分析】

咨询师通过和女孩本人及她的那位男同事的沟通，发现那个电话是很重要、很关键的。在这个女孩第一次长睡之前，她给这位男同事打过一个电话，在这个电话里她表达了对他的好感，希望进一步发展，结果当时在电话里这位男同事告诉她，他已经有女朋友了。这个电话给女孩的打击十分大，她的个性又比较害羞内向，她无法面对这样的结果，更害怕第二天上班面对该男同事会很尴尬。因此，她开始发作长睡这种心理癔症，找了一个避开上班遇见男同事的方法。当然，这些都是她潜意识的，女孩自己本身可能都没有意识到自己长睡不起是为什么。这个例子恰巧暗合了"睡美人"那个童话。其实童话的来源并不是乱编瞎造的，童话犹如人们未加修饰、直露表白人类愿望的"童声"。虽然童话或神话表面上看起来有些荒诞离奇，但是在童话里可以折射出人类早期一种集体意识的沉淀。沉睡的公主等待着她的王子出现，这个活生生的例子似乎说明了一些问题。例子中的女孩需要比较长时间的心理咨询和治疗。

从上述"睡美人"的例子中，我们可以看到心理诊断的重要性。下面的论述将在不同的运用上说明心理诊断的应用，包括压力问题中的心理诊断运用、子女教育问题中的心理诊断运用、职场问题中的心理诊断运用、婚姻问题中的心理诊断运用。

1心理诊断在压力问题中的运用

在我们工作和生活中，会遇到各种障碍、困难，遭遇很多失败、痛苦。在压力和挫折面前，有的人会出现暴怒、恐慌、悲哀、沮丧、退缩等情绪，影响了学习和工作，损害了身心健康。而有的人却笑对压力和挫折，对环境的变化做出灵敏的反应，善于把不利条件化为有利条件，摆脱失败，走向成功。

【案例】

让我们看看美国保险业大王克里蒙·斯通的故事。

克里蒙·斯通，幼年丧父，家中一贫如洗。他和许多穷孩子一样，当起了报童。他满怀希望地走进一家饭馆，还没来得及叫卖，就被老板连踢带打地赶了出来。第二次进去，又被踢了出来。小斯通真不想干了，可想起母亲因替人洗衣服而满是血口子的手，他第三次走了进去。客人们被这个不要命的小家伙惊呆了，或许是出于同情，他们说服老板允许斯通在这个餐馆卖报。

第10节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(2)

虽然受了皮肉之苦，但口袋里装了不少钱。报童生活赋予了斯通一种锲而不舍的精神和思考的习惯。十六岁那年，他开始尝试推销保险。当他站在一幢办公大楼的门口时，当年第一次卖报的情景一下子浮现在眼前。他浑身发抖，但还是咬咬牙走了进去。这次他没有被踢出来，他卖掉了两份保险。他坚持不懈，遭受了很多白眼和挫折，也从中积累了不少推销经验。他走遍了密歇根州，成绩也在逐步提高。

二十岁那年，他来到芝加哥，开了一家保险经纪社。在基础牢固之后，他逐步把生意扩展到全美各州。到20世纪20年代末，公司已经初具规模。正当一切都似乎一帆风顺的时候，美国经济大恐慌的时代到了，保险业也开始萧条。斯通并没有灰心，他从一千名推销员中留下训练有素的两百名，与他们共同推销，交流经验，创造了巨大成绩。

大恐慌反而让斯通大赚了一笔，他又趁机买下几家即将垮掉的保险公司，成了美国的保险业大王。

【案例分析】

贫困的家境让斯通当起了报童，报童生活给了他吃苦与坚忍的精神和经营生意的种子，于是他开始推销保险。如果不是贫困的家境，斯通就不会去当报童，但他从中积累了朴素的推销经验，对继而推销保险是一种财富。卖报和卖保险都是充满了挫折的营生，但无数次的被拒绝却能教会一个人如何被接受，怎样争取机会。所以在经济大萧条的时候，其他公司纷纷倒闭，斯通的公司能够继续经营得很好，并吞并其他公司。因为斯通一直都是在别人的手指缝里寻找机会，他知道怎样抓住机会；因为他生于苦难的环境，又在挫折中曲曲折折地前进，所以面临危机能够临变不惊。香港的富豪李嘉诚、霍英东，都是在经济动荡的时候抓住了机会，成就了事业辉煌的基础。为什么他们能抓住机会，别人抓不住？因为他们一直在商场里摸爬滚打，他们在

失败中思考，他们对商机变得敏锐。人遭到挫折之后，把自己的情感和精力转移到有益的活动中去，从而将不良情绪导往比较崇高的方向，使其得到升华，这是最为积极的办法。善于采取升华这种积极的方式，就能像贝多芬说的一样："通过苦难，走向欢乐。"面对苦难和挫折，你要抬起头来，笑对它，相信"这一切都会过去，今后会好起来的"。希望是不幸者的第二灵魂。向往美好的未来，是困难时最好的自我安慰。在多难而漫长的人生路上，我们需要一颗健康的心，需要灿烂的笑容。苦难是一所没人愿意上的大学，但从那里毕业的，都是强者。

压力究竟是什么？这个问题并没有一个明确的答案，而且在我们现实生活中，人们对它的概念和理解由于自己的个人经历和环境等众多因素而有着不同的理解。如果你是一个学生，面对考试的时候，你是否感到压力？如果你是一位大龄未婚的女性，面对父母的催促，你是否感到压力？如果你是一位职业经理人，面对一大笔业务时，你是否感到压力？如果你是一位患者，面对着马上要动的手术，你是否感到压力？……

1.1对压力的理解

从上述的情况来看，压力取决于我们怎样评价，以及我们应对它们的能力。心理压力既来自外部世界的客观现实，也取决于我们看待这些现实问题的态度。简单来说，当生活中还未发生的事件对我们身心、财富、地位、荣誉等会构成一定的影响（这种影响可能是积极的，也可能是消极的），而这个时候我们对自己应对事件的能力并没有十分把握时，压力便产生了，这时候将会伴随一定的心理反应和生理反应。

压力能造成情绪和生理上的混乱。有部分人在压力之下，会有生理上的疾病，如疼痛（背痛、痛经、胸口痛、湿疹等）。而且，压力是能干扰抵御身体病痛的先天防御功能，使人们的免疫力下降。如在

忽然面对丧失亲人的压力之下，不少人容易患上感冒或腮腺炎等疾病。

在对压力的大量研究中发现，人在压力状态下往往激活相关的副交感神经系统和下丘脑-垂体-肾上腺系统。而肾上腺素、降肾上腺素或皮质醇被称为"压力激素"，它们水平增高就说明有压力反应。除了这三种典型的化学信号之外，压力信号大约还有三十多种，其中包括内啡呔、脑磷脂、促黑激素、甲状腺素、促甲状腺素、抗利尿激素、肾素、生长素、胰高血糖素、催乳激素、甲状旁腺、降钙素和促胃液素。而这些所提到的化学信号作用的目标是全身器官，包括心脏、血管、肠肺、肌肉和免疫系统。所以处于压力之中，人们的身心是会受到严重的影响的。

1.2压力应对

当人们面临压力时，必然要应对压力。有人说，我就不应对压力，我就逃避压力还不行吗？实际上，逃避也是一种应对方式。

第11节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(3)

首先，我们来看一看心理学家们是如何定义"压力应对"的。美国心理学家拉扎勒斯从认知心理学的角度，将"压力应对"定义为一种认知行动的历程，即结合两种评估内容：①对压力源的初级评估及应对的行动；②对应对行为结果的再评估，以达到问题解决的目的。

教育家莫斯则将压力的应对行为分为：功能性应对和非功能性应对，前者是对问题采取行动去学习、求助，设法面对困难及压力，并加以解决；后者是面对工作压力有反向的行为，如攻击无辜、责骂他人、孤立自己或吃东西消除紧张。应对行为如果选择非功能性的行为，如逃避，可能使自己更容易陷入不敢正视问题，孤独和疲惫的状态，可能引发更多的压力。

有关应对压力的行为类型，目前主要有三种说法：

①人格导向学派。

认为人格特质决定个体应对行为的形态。个体人格不同，应对压力的方式也是存在差异的。例如，有的人需要排解其非理性的认知观念，有的人需要增强其正确行为，削弱其不当的行为，有的人需要心理的支持以进行观念的重组。

②认知评估学派。

认知评估是一切应对压力的基础。对个人和社会的资源、个体的应对能力、问题解决难度的了解及评估之后，才对压力做出反应。认知心理学家艾利斯认为人类的认知信念系统，会影响到个人的情绪与行为，因此提出人们应勇敢地检讨其非理性信念。他宣称他的理情治疗可以使当事人的挫折忍力增加、思考更富弹性。美国心理学家库珀将压力的认知归因分析看做一种认知评估的应对模式，如果评估错误就可能会产生不正确的应对方式。他指出这种主观认知评估过程应考虑事件的重要性（importance）、欲求（desirability）与可控制性（controllability）。拉扎勒斯认为有三种评价为事物提供意义并影响

应对过程，它们是初级评价、二级评价和再评价。初级评价对情景的类型进行最初的估计；二级评价回答在这样的情景下我该如何行动的问题；再评价是建立在前两级评价发生后的处理所引起的反馈的基础上的。

认知评估取向的应对类型主要可以划分为三种：按照因果关系分析问题的原因及处理的方式，然后采取行动；衡量认知是否存在偏差，进行再定义；对压力引起的恐惧和焦虑加以忘记。

③整合式的应对类型。

莫斯提出整合式的应对思考方式，他认为应对的行为、思考及认知应该是全面性地了解问题，整合可能得到的资源加以一一克服。他归纳应对方式应考虑整合三个领域：第一个领域是"认知评估取向的应对"；第二个领域是"问题取向的应对"，指如何针对压力来源加以处理，或如何有效地解除压力源；第三个领域是"情绪控制取向的应对"，指如何有效地控制经由压力所引发的情绪，或有效缓解压力产生的情绪。

总之，压力应对是当个体面临环境中超出个人能力范围的压力，而为了重新建立起生理与心理的平衡，所采取的解决方法。如果应对方式恰当，则可减轻或免除压力困扰；反之，如果应对方式不适当，不但不能克服压力，反而可能形成新的压力源。

1.3压力应对与社会支持

社会学家涂尔干最早提出社会是相互支持的关联团体。他提出了"机械连带"（mechanical solidarity）的概念，即早期的社会族群以相同的价值、共同的感情来达成社会的互助支持及生存发展。例如，中华民族、日耳曼民族的情感或意识，即属于"机械连带"。由于工业化、都市化的持续发展，社会生产日益分工，"特殊化"、"个别化"、"个性化"不断增加而同质性不断减少，因此需要互助合作才能有效及互益地生存，这个社会特性称为"有机连带"。

"社会支持"的概念于20世纪50年代获得社会学者的关注。学者们从不同的角度对社会支持进行了讨论。布鲁姆认为个人行使角色行为时容易造成压力与紧张，例如教授与学生之角色冲突，首先采取职业的判断及指示，其次需要友谊及亲密的师生关系。社会支持包含专业与情感的成分。豪斯把社会支持看做是人际间的交流活动，从交流中彼此可获得感情上的慰藉、物质资源上的互通、知识信息的交换以及提高自我评价。柯汉认为重视社会支持可以激活社会资源、解决相关的情绪或实际困难；互相分担工作以及提供物质、信息及建议。凯瑟从社会比较（social comparison）出发，强调良好的社会支持，可提供较多社会比较的机会，修正认知、情绪及行为上的偏差，他认为初级团体也是社会支持的来源。

综合言之，社会支持的定义即："个人在社会体系中，觉得受到关心、尊重与协助，这些来自社会他人的资源可帮助减少压力或解决问题，或增加个人的应对能力。"

第12节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(4)

社会支持的主要内容的形式有很多种，特纳提出社会支持的内容包含：

①实质支持（material support）：直接提供物质或具体服务，帮助解决问题，如金钱给予，帮助处理困扰；

②认知支持（cognitive support）：帮助对方了解问题，提供正确资讯、经验；

③情绪支持（emotional support）：如关心、肯定、同情、鼓励，包含表达性支持、自尊支持、归属支持。

除了以上有关社会支持的三项内容外，戈特列伯另外还提出了陪伴性支持的概念。它的含义是提供社会性的友谊往来机会，如休闲运动、旅行、聚会使产生归属感，在人际的互动过程中，因共同兴趣而培养认同感与信任感。

柯汉和威尔斯认为社会支持包含四种内容：

①工具性支持（instrumental support）：提供个体物质资源所需的协助；

②信息的支持（information support）：由他人协助增进对问题的了解与应对；

③社会陪伴性支持（social companionship support）：与其他个体共度休闲生活；

④自尊心的支持（self-esteem support）：指个体收到被尊重的信息。

社会支持是否有助于减轻生活压力，是否可降低个体患病?

史文德研究发现，个体有了社会支持，较能弹性处理生活压力上的问题，生活上较少出现问题，因此，社会支持具有缓冲效果，也可以减轻身心症状的发生。柯汉和威尔斯则进一步指出，当事件发生之后，社会支持可以让个体倾向将该事件知觉为压力事件；再者，一旦

事件被知觉为压力事件之后，"社会支持"可以经由协助个体通过对该事件进行再评估，抑制不适应反应、增进适应反应的方式，来减低个体不良情绪及疾病的发生。凯瑟和威尔斯也指出社会支持具有缓冲效果，使个体有被关怀感，有归属感，相信自己被人所爱、被人尊重，是个有价值的人，从而免于产生疾病。

目前社会支持的效果有两种假说。有的学者认为社会支持同时具有直接效果与缓冲效果，并进一步指出以下两点：①直接效果的发挥：可满足个人亲密的需求，维持及提升个人的自我认同，以及提升个人自信心；②缓冲效果的发挥：主要在提供认知引导及应对压力所需的信息及资源。

柯汉和威尔斯提出"社会支持"有两个功能，即可减少压力的负面冲击，可减少沮丧情绪的发生。

索茨认为社会支持具有三项功能：①实质上的支持：如行动支持、经济上支持、需求的协助；②提供情绪上的支持：如同情、了解、关怀、鼓励或归属感；③使当事人减轻压力的威胁性：从认知上改变对压力的看法。

考伯认为，社会支持向个体传送了三类信息：使个体感到自己被关心和被爱；让个体感到受尊敬和有价值；让个体觉得从属于一个组织并有共同的义务。

综合言之，社会支持的基本功能有慰藉、安全、互助、理性、认知及生存的支持等。要达成这些功能可通过语言、信息、物质、精神、感情、关心、同情等方式的传递来达成。

布朗将社会支持的来源分为诸如政府、学校等正式的社会支持来源和父母亲、朋友、同事等非正式的社会支持来源。史文德认为社会支持包含社会资源，如学校、社团；社会网络，如朋友、同学、同事；重要关系人，如家人及重要他人等三部分。我们认为，支持系统包含子女、学校、同伴或社会机构。社会机构支持系统有医生、心理

辅导专家、神职人员；子女支持系统有父母、兄弟、姐妹、长辈；同伴支持系统有同学、同辈、朋友。

总之，社会支持所探讨的层面，主要包含"社会支持来源层面"、"社会支持内容层面"、"社会支持倾向"、"支持的评价"以及个体受到"社会支持程度"。社会支持的多层面结构之内涵如下：

①社会支持来源：有家人、亲友、同伴、教师、社区邻居及其他社会专业人员；

②社会支持内容：主要有情绪的、认知的、陪伴性及评估的支持；

③社会支持的功能：可增进情绪的稳定，减少压力的破坏，并可增加认知广度，以解决困扰问题，并能解决生活上的困难。

我们在应对压力时就可以从社会支持中寻求帮助，也可以在自己家人、朋友、同学等遇到压力或挫折时为他们提供各种社会支持。

1.4心理诊断在压力问题中的运用

当人们面对压力时，有时被太多的因素所干扰，而并没有完全认清压力的真实面貌及自己应对压力的能力。心理医生或心理工作者这时有必要对来访者进行诊断，对来访者处于压力的状态和来访者自己对形势的控制能力进行各方面推断，给来访者一个全面清晰的报告，让来访者心中有数。各种测试在这个时候就能起作用，如危机应变力测试、积极心态测试、自我激励测试、承受压力的个性测试、应付困难的能力测试、挫折承受能力测试、能否步出困境测试、金钱焦虑测试、风险承担测试等。心理工作者最重要的诊断依据还是来自于面对面与来访者的交谈。在咨询过程中通过"望、闻、问、切"来收集各种信息，然后依据自己的经验对来访者作出一个比较准确的诊断。

第13节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(5)

【案例1】

（该咨询系电话咨询）

咨询师：您好！这里是某某咨询中心。

来访者：您好！（一个年轻女性的声音。）

咨询师：有什么需要帮助的吗？

来访者：您说多喝咖啡是不是会引起焦虑？

咨询师：您现在喝了很多咖啡吗？

来访者：对，我现在每天喝很多杯咖啡，晚上就睡不着，白天精神就不好，所以又只能喝咖啡提神。

咨询师：那你觉得很焦虑吗？

来访者：是的。很焦虑，我休息不好，还头痛，总是头痛。

咨询师：你现在是否遇到了一些事情？

来访者：对啊，我遇到了一些事情。

咨询师：这些事情很麻烦吗？什么事？

来访者：很麻烦，我刚离婚了。我办的公司又倒闭了，我经济上很困难。我倒还没有什么，我父母逼着我去就业。我很烦，很焦虑，你说我该怎么办？

【案例分析】

该来访者是位年轻的女性，在咨询的开始，她提了许多表面的事情，如喝过多的咖啡、头痛等。这些事情是外显的，浅层次的，也可以说是躯体上的，并不是真正引起她焦虑的根源。引起她焦虑的根源是她的感情的失败和事业的失败。作为一位女性，婚姻的失败是人生中的重大创伤，在这同时，事业的失败无疑是雪上加霜。面对婚姻和事业的失败，来访者需要调整心态，也需要社会支持，如亲人的安慰、朋友的帮助等，而如来访者所述，她的父母这个时候却催她就

业，这就更加加重了她的焦虑，让来访者有种紧迫感和巨大的压力。来访者在这个阶段寻求心理疏导是十分有必要的。

【案例2】

来访者是一个满脸痘痘的小伙子，皮肤较黑，与咨询师相互问好之后：

来访者：我很压抑，我感到很难受，我干什么都觉得没意思。生活很没意思。

咨询师：是吗？什么时候开始的？

来访者：我高一的时候，休过两个月的学，因为抑郁的问题。

咨询师：你怎么知道自己是抑郁？

来访者：那是精神科的大夫说的，说我抑郁，开了一些抗抑郁的药。

咨询师：那次以后，你怎么样？

来访者：之后我又好了，然后上大学，现在大学四年级了，中间断断续续地抑郁过，有时心情太坏了，很痛苦。

咨询师：为什么来这里？

来访者：因为这几天特抑郁，都没有办法学习了。

咨询师：是吗？

来访者（眼里噙满泪水，动容地）：最近有几天早上我睁开眼，就觉得活着没意思，我就想去死！

咨询师沉默了一会儿，注视着来访者，等到来访者的情绪稍稍平静下来之后：快毕业了，是吗？

来访者：还有一年，我的专业要学习五年。

咨询师：学习成绩怎么样？

来访者：不好，挂科很多，尤其是英语。英语马上要考四级了，如果过不了，就拿不到学位证。

咨询师：那你的学习状态怎么样？

来访者：很差，在哪里都学不进去，满脑子都是胡思乱想。

咨询师：你很焦虑吧，马上要考试了，却又学不进去，对吗？

来访者：对，就是这样。

咨询师：学习越不在状态心里越着急，是吗？

来访者：对。我是我家唯一的男孩子，有一个妹妹，我感到一种巨大的压力，一种为人子女的责任感。而我现在做得不好，我觉得自己一无是处。

咨询师：你想得到什么样的帮助？

来访者：您有什么药吗？

【案例分析】

来访者由于以前有过抑郁症，也接触过一些心理学方面的知识，他的自我标签效应很强。而且来访者面对即将来临的考试很紧张，没有准备，没有把握，而这些考试结果对他前途的影响是巨大的。但是短时间之内，不可能很快将成绩提高，特别是需要平时下工夫的英语。加上他是家中的长子，对为人子女还有一种巨大的责任感。这给他造成了很大的心理压力和焦虑。他在这种状态下，希望急于求成寻找一种解脱的办法如药物等，他的这种希望是不切实际的。在学生群体中，考前综合征的现象比较常见，这属于阶段性的，应激性的。

【案例3】

来访者是一位干净整洁的女学生，头发很整洁，像刚刚洗过，手洁净，衣服很干净，带有一股淡淡的肥皂香气，鞋也一尘不染，略有点羞涩，待人很有礼貌。

咨询师：你有什么困难吗？

来访者：我上自习学习效果不好。

咨询师：怎么觉得效果不好？

来访者：我总是担心有人会碰到我的桌子。

咨询师：是吗？

来访者：是的。

咨询师：那么真的有人碰到你的桌子了吗？

第14节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(6)

来访者：没有什么人。但是我就是总担心。

咨询师：假设我们来想象一下，真有人碰到了你的桌子，那会怎么样？

来访者：那我就会很苦恼。

咨询师：为什么会苦恼？

来访者：我会想我是不是要站起来和他吵架，还是默默地忍受。如果我默默地忍受，我就怕他再碰，再碰的话那我该怎么办？我的学习怎么办？如果我和他吵，我吵得过他吗？我很苦恼，我从进自习室的那一刻，直到离开自习室，我都一直在想这个问题，总是担心、担心、再担心。

【案例分析】

来访者担心有人碰她的桌子的同时，她还担心教室的窗户没有关或担心教室的日光灯总是晃。因此可以推断来访者是有点轻度强迫思维的，有强迫症的倾向。这种类型的人往往总是重复地做某件事或者想某件事情，而且如果他（她）不重复这种行为或思维就会感到难受，总体表现是比较焦虑，比较有规律，讲究秩序，爱干净，有的有洁癖倾向，有完美主义的倾向。但是由于强迫的行为或思维频率过高，导致影响了他们自己和周围人正常的学习、工作和生活，给自己和家人、朋友带来许多苦恼。

1.5减轻压力的方法和训练

1.5.1不当的减压法

面对心理上的压力，有的人不能够采取正确的方式加以应对，而是采用消极或错误的方式应对，这主要表现为：

①寻求刺激或采取破坏性行为。有的人通过激烈的行为，对物体、对他人采取攻击行为来减轻压力，如谩骂、殴打、损坏等。

②借助药物、酒精和烟草。借助它们，陶醉其中，使个体对压力的感觉钝化，获得短暂的解脱。目前，滥用的药物最普遍的包括迷幻药、吗啡等。适度饮酒可以活血脉，但是酗酒却会造成酒精依赖，使判断力变得模糊，反应能力降低，同时还会伤害大脑和肝脏。烟草不仅达不到缓解压力的作用，还会引起心血管病和肺癌等疾病。

③暴饮暴食。个体通过进食获得满足，来代替压力所造成的不安全感。情绪处在一种极度紧张状态中，致使理智无法控制进食分量，不知不觉造成暴饮暴食。

④疯狂购物。购物是充满乐趣的事情，可以暂时忘掉压力，在一定程度上达到缓解工作压力的目的，但是引起压力的根源没有得到根本解决。

⑤逃避问题。有的人面对困难造成的压力，要么否定问题的存在，要么推卸责任，若无其事地生活。

1.5.2适当的减压法

1.5.2.1理性情绪疗法

在现代社会中，压力是无法避免的，但是压力的感觉在很大的程度上取决于个人的认识。同一件事情，对有的人来说可能是机遇和挑战，但是对另外的人可能是压力和负担。因此我们应改变对事件的看法，重新评估整个事件，寻找新的含义和积极的后果。理性情绪疗法就是一种比较有效的方法。

理性情绪治疗就是要帮助来访者以理性的思维方式代替不理性的思维方式，以理性的信念代替不理性的信念，最大限度地减少不理性的信念给他们的情绪带来的不良影响，即是以改变认知为主的治疗方式来帮助来访者减少或消除他们已有的情绪障碍。

"绝对化的要求"在各种不理性的信念中是最常见到的。对事物的绝对化的要求是指人们从自己的意愿出发，对某一些事物怀有认为其必定会发生或不会发生这样的信念。这种信念通常是与"必须"和"应该"这类字眼联系在一起的。比如"他们这样对我是不公平的"、"生活

应该是很容易的"、"我必须获得成功"等等。当某些事物的发生与其对事物的绝对化要求相背离时，他们就会感到受不了，常常陷入情绪困扰。

"过分概括化"是一种以偏概全、以一概十的不理性的思维方式。"过分概括化"主要表现为对自身和他人的不理性的评价。有的人在面对失败或是不好的结果时，往往会认为自己"一无是处"、"一钱不值"等，以自己做的某一件或某几件事的结果来评价自己整个人，评价自己作为人的价值，其结果常常会导致自责、自卑、自弃心理的产生以及焦虑和抑郁的情绪。有的人只要别人稍有差错就认为他很坏，一无可取等，这也会导致一味地责备他人以及产生敌意和愤怒等情绪。

"糟糕至极"是一种认为如果一件不好的事发生，将是非常可怕和非常糟糕的、是一场灾难的想法。这种想法会导致个体陷入极端不良的情绪体验中，如耻辱、自责、焦虑、悲观、抑郁的恶性循环之中，而难以自拔。

"糟糕至极"常常是在人们的绝对化要求中认为的"必须"和"应该"的事物并未像他们所想的那样发生时，他们就会感到无法接受这种现实，无法忍受这样的情景，他们的想法就会走向极端，就会认为事情已经糟到极点了。艾利斯指出这是一种不理性的信念，非常不好的事情确实有可能发生，但是没有任何一件事情可以定义为百分之百的糟透了，我们将努力去接受现实，在可能的情况下去改变这种状况。

第15节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(7)

理性情绪疗法的整体模型为ABCDE，即：

A. 诱发性事件；

B. 由A引起的信念（对A的评价、解释等）；

C. 情绪的和行为的后果；

D. 与不理性的信念辩论；

E. 通过治疗达到的新的情绪及行为的治疗效果。

理性情绪治疗基本步骤有：

第一步：让来访者一一地列出自己的思维方式和信念，指出它们是不理性的。可以直接或间接地向来访者介绍ABCDE理论的基本原理；

第二步：要向来访者指出，他们的情绪困扰所以延续至今，是由于现在自己所存在的不理性信念所导致的；

第三步：通过与不理性信念辩论，帮助来访者认清其信念不理性，进而放弃这些不理性的信念；

第四步：帮助他们学会以理性的思维代替不理性的思维，以避免再次成为不理性信念的牺牲品。

这四个步骤一旦完成，不理性信念及由此而引起的情绪困扰乃至障碍将会消除，来访者将会以较为理性的思维代替不理性的思维方式，从而较少受到不理性的信念的困扰。

人们所持有的不理性的信念，主要有下列三个特征，即：绝对化的要求、过分概括化和糟糕至极。

1.5.2.2放松法

放松法是一种通过训练，有意识地控制自身的心理生理活动，降低唤醒水平，改善肌体紊乱功能的心理治疗方法。放松法假设只要躯体的反应改变了，情绪也会改变，通过人的意识来控制"随意肌肉"，间接地使情绪松弛下来，建立起轻松的心情状态。

在进行放松训练时要有一个安静的环境，处于一个舒适的位置上，不要着急，不要害怕不同的感觉，注意培养一种静态的注意感，要先训练，再应用。具体介绍如下：

①洗澡减压法

将身体完全浸泡在38℃的温水之中，先让手松弛，轻轻浮在水面上，想象这种松弛上升到肘部，并沿着手臂、肩膀和背部上升直到头部。

②肌肉松弛法

室内温度宜舒适，在沙发上、床上或舒适的椅子上进行。找出自己肌肉紧张的位置，让绷紧的部位持续紧绷约五秒钟，慢慢放松紧绷的部分，深深吸一口气，慢慢吐气的同时告诉自己完全放松了。

重要部位的基本动作：运用拉紧、放松动作可放松全身各部位肌肉。

头部：皱前额、张大眼睛、张大嘴巴、舌顶住上牙齿、皱眉头、打开眉头。

颈部：头向后仰、头向前倾、头向左摆、头向右摆。

肩部：耸左肩、耸右肩、耸双肩。

胸肺部：深吸气，紧绷胸部肌肉，再慢慢吐气。

手部：手臂向前伸直并紧握双拳，左手慢慢张开并自然放下，然后右手慢慢张开并自然放下。

脚部：压脚尖、仰脚尖、用力推地。

背部：前弯、后仰。

胃部：紧绷胃部的肌肉，将胃部的气完全吐出，把胃充满气体。

③肌肉深层的放松法

哈佛大学教授本森证实，如做"自我扫描"、"自我暗示"及"深层肌肉放松"，对压力的纾解、降低血压及获得心灵宁静有莫大的帮助，其实施方法及步骤如下：

第一步：以呼气结合放松暗示。先深深吸一口气，慢慢吐气，告诉自己会随吐气达到完全放松，同时把"内在压力"通过吐气排出。

第二步：身体的自我扫描；察觉肌肉紧张，并"借气排出压力"。集中注意力去发觉身体张力所在，每次吐气时去感觉压力从额头到脚趾顺势释放出来。

头部扫描：压力由头部释放出；

肩膀、手臂：吐气时压力由手指释放出去；

胸部扫描：吐气时压力由胸部释放出；

胃部：吐气时感觉胃部的肌肉、胃肌放松了，压力被舒适感取代，吐气时感受整个胃的松弛感；

臀部、腿部：吐气时压力由足部释放出。

第三步：按摩想象。为达到深层松弛，可想象与大自然的微风、拍浪、退潮，轻松舒适如大自然一样的宁静，想象春风轻柔地吹拂每一寸肌肤。

第四步：将氧气带入"肾脏"、"肝脏"、"胆"、"脾"、"心脏"、"肺脏"及"视丘体"，激发全身活力及增加"放松感"。

④自主性肌肉放松法

找一个安静、隐蔽、舒适的地方，双手自然张开，躺于草坪上，仰望天空。感受自主呼吸的频率、心脏的跳动、血液的流动；体验其改变，"呼吸愈慢"，心理放松效果愈好。

自主性肌肉放松法的练习要领是：

呼吸平缓且有规律，想象在平阔的海滩畔，呼吸如水波般长且细，呼吸自然且平静；

心跳平缓且有规律，想象在广阔的天空中飞翔，生活悠游自在完全无压力，心跳平缓且有规律；

告诉自己，手臂、腿部沉重而温暖，肩膀、腿部肌肉完全放松了，所以血液流畅无阻；

第16节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(8)

结束活动：深吸一口气，慢慢地吐，每吸一口气数一个数，连吸三次，张开眼睛，这时你很清醒且放松，周围变得寂静。

1.5.2.3冥想法

早晨或傍晚选择一个较安静的地方，避免外界干扰，坐在椅子上，把全部注意力集中在一个东西或一个字上，冥想二十分钟。也可以运用香水冥想法：给自己喷上香水，采用莲花坐姿，闭上双眼，集中精神，进入较深的意识状态，幻想自己在一个百花齐放的花园里，微风吹来，飘来各种花香，花园里有一条蜿蜒的小溪，小溪里飘散着各种各样的美丽花瓣。打开你的全身毛孔，吮吸每一朵花香，感觉这股花香像一股气流，又细又长，慢慢地沉入你的丹田。想象这些花香作用于你的身体细胞后，会产生更多活力和生命力。

1.5.2.4运动减压法

运动消耗体力，是人自然发泄的途径。运动之后，身体会恢复正常的平衡状态，会觉得精神放松，也会感觉补充了体力，提高了肌肉的强度、韧性和弹性，改善了心血管的机能，提高了新陈代谢率，减少了肌肉紧张度。

运动大体可分为有氧运动和低密度运动。有氧运动是使肌肉做持续而有节奏的活动，例如慢跑、打羽毛球、游泳和跳舞等；低密度运动是并不激烈或时间上并不持续太久的运动，可增加肌肉韧性、强度以及关节活动能力，例如散步、清扫屋子、办公等工作。

以下是几种松弛神经的体操，可以作为繁忙工作中的减压技巧：

当你感到愤怒时，身体左右转动，心中缓缓数着数儿，跟着呼吸并进。

当你感到疲乏时，抬起下颚做收缩下颚的活动，做深呼吸挺直腰杆。

当你感到悲伤或受挫折时，不要弯腰抱头，这只会增加你的压力，你应挺起胸膛，头向后背抬起，并做脚部伸缩运动。

当你感到焦虑时，跳动身体，并左右摇动三分钟左右。

当你感到畏惧，可揉捏膝盖，脚拇趾使劲抓地，并挺起胸膛缓慢深呼吸，有助于你减轻心脏压力。

运动减压贵在坚持，主要有下列原则：

①合理利用时间进行身体锻炼；

②制订可以达到的目标；

③将长期的目标分解为多个短期目标；

④尽量提供身体锻炼的进展报告；

⑤自我奖励；

⑥养成锻炼的习惯。

1.5.2.5游戏减压法

游戏减压法能提供一种宣泄的途径，帮助自我认识自己，也带来更多的自我主宰能力。游戏要从建立友善的关系出发，对参与者充分尊重，他们有选择游戏内容和方式的权力，采取完全接纳和宽容的态度。我们将在后面专门给大家介绍一些减压游戏。

运用游戏减压的方法，需要注意以下几点：

①游戏的组织者应该是参与者本身，而不是其他外人；

②不必挑剔其具体的做法，可以采取许多变通做法；

③多观察，多记录，不要去刺探隐私；

④让受压者有充裕感，可自己主宰时间，轻松下来，从游戏中探索自身的"感受"。

1.5.2.6视觉的放松技巧

视觉的作用，可引发紧张或舒适。医学上的实证研究发现，当一个人处在宽阔的原野、绿色的大地、壮阔的山林中，心理压力就会减轻。

绿色促进心灵宁静：绿色能促进身心的平衡及精神的集中。如果看到广大的绿色原野、森林及流水，会让绿色之歌传遍全身，产生心境平衡的效果，可消除"心理紧张"与"过大的压力"。绿色能治疗血压不稳定，可使心跳趋于正常，因此绿色山脉可减弱心理的烦躁。

蓝色引导冷静思考：蓝色能产生冷静、沉着及心灵的平静。蓝色具有镇定作用，亢进的人可从中获益。蓝色易促发灵感，思虑未来。蓝色还可以稳定血压，抑制肿瘤生长。蓝色对脑力也是非常有助益的，可安定心灵并有助于沉思。在精神上烦躁、气愤时，蓝色还会发挥心灵平静的效果。

1.5.2.7听觉的放松技巧

音乐具有引发情绪的兴奋、喜悦、平静、忧伤等功能，因此人紧张时若以适当的音乐来引导，可以清洗脑中的杂思，情绪必会随音乐之节奏而舒缓。自1953年以来，音乐治疗法被学校、医院及公共团体广泛采用，配合传统心理治疗方法帮助情绪困扰者、特殊儿童或老弱病人走出困境。近十年音乐疗法的效果与行为、态度、压力改变的关系越来越受到人们的重视，它被广泛地应用于压力处理、健康维护及个人发展等方面。

在日本，有专门的音乐减压馆，每天播放一些轻松的音乐，人们听着音乐闭目养神，音乐与人合而为一。也可以买一盘磁带或CD，坐着或躺下，全身放松，闭上眼睛，用整个身心去聆听，音乐像潺潺流水流遍你的全身，进入你的灵魂，使你沉浸于音乐世界之中，这样也能起到减轻压力的作用。中国传统音乐中有许多乐曲都可以用来进行心灵的放松。例如《高山流水》和《阳春白雪》，可以让听者完全融入到清幽静谧的美丽的大自然之中，心灵随着丝竹之声而荡漾在天地之间，世间的压力和烦恼随之消散；《梁祝》的曲调委婉缠绵，置身其中，同悲同喜。西方音乐家创作的大量乐曲也可以用来作为音乐放松的题材，例如德沃夏克的《幽默曲》，听者在明快诙谐的音乐语言的引领下，可进行一次快乐的旅行；莫扎特的《摇篮曲》、《安魂

曲》和舒曼的《梦幻曲》，则让人们在亦真亦幻的梦境中悄然入睡。这些都可以缓解苦闷情绪，活跃大脑思维，从而达到减轻心理压力的目的。

第17节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(9)

1.5.2.8触觉上的治疗

人体对外部的防御主要依靠皮肤、肌肉及血液，忙碌的生活会使肌肉紧张，血管变硬，皮肤失去光泽，血液不流畅，故有待外力来放松紧张的肌肉，加快血液的流通。按摩肌肉可促使血液流畅，循环加速，生理的放松会带来心理的愉快感，可以消除紧张、化解压力感。肌肉按摩的时候应注意房间的温暖、空气的流通、自己放松及衣服的宽松，在穴道上指压可带来舒适感并可治疗特定的疾病。

附：减压自我练习

1.抛弃非理性的观念

向参与者介绍一些非理性的观念，让他们列出那些在工作中给他们带来压力的非理性的观念。该活动十五至二十分钟。

为参与者准备好纸和笔、黑板等，分发写有下列文字的清单：

我总是迟到；

我啥事情都做不好；

我身边的人都不称职；

我每次都要做得最好。

然后，让参与者再提出一些非理性的观念，组成小组进行讨论，解释非理性的观念如何带来压力，让大家得出结论，并提出建议。以下三个问题将有助于小组讨论：

①非理性的观念是如何妨碍你的?

②非理性的观念是否减轻了压力或对你有帮助?

③你摆脱了非理性的观念后会如何?

2.为生活开跑

参与者学习一些简单的运动，拟订锻炼计划。

让大家举手，看看有多少人感受到了轻微的压力，然后让他们在场地行走或奔跑三分钟；

休息三十秒钟，然后再一次要求他们举手报告，这次报告感受到压力的人会更少些；

解释在工作时间进行一些体育锻炼的好处，提醒大家充满活力的体育活动能促进身体健康和心情快乐，从而对压力能够加以事前的防范。同时体育运动还能作为攻击性倾向的宣泄口，对压力进行事后补救。下面有几道自测题，请结合自己的实际情况予以回答：

①充满活力的体育锻炼对你的心绪有何影响?

②在工作时间里，你进行身体锻炼吗？哪种类型？有多大强度?

③你如何将体育锻炼添加到自己的工作中?

减轻压力的锻炼方法：

原地踏步、跳跃、走路、划船、蹲坐起立、直立抬膝等。

3.放松练习

要求参与训练的人构想出一个自己的"宁静之地"，然后聚焦并体味这个想象，帮助自己放松。时间是十分钟。

让所有人以放松的姿势坐好，闭上眼睛，轻松地呼吸。然后以平缓的声音开始叙述："全身放松，轻松地呼吸，把头脑清空。现在让我带你们去一个特别的地方，一个你感到平和的地方……这是一个彻底宁静的世界……一个你不再有烦恼的地方……一个你的身体和头脑完全放松的地方……继续放松，轻松地呼吸……现在继续特殊的旅程，前往一个彻底宁静的世界……你已经到那里，这是个特殊的地方，一个完美的境地，一个宁静的世界……慢慢地环顾四周……在你左边看到了什么？你的前面呢？你的右边呢？你听到了什么声音？皮肤感受到了什么？闻到了什么气味？慢慢地环顾四周，继续放松。在这个特殊的地方，放松的感觉环绕着你，在这个彻底宁静的世界……继续放松，并且仔细体味这种身心的完全放松……"

讨论题：

①你对这个练习感受如何？你感到放松了吗?

②你能够在未来召唤出放松练习时的影像吗？你需要一盘录音带来帮助完成吗？或者你能够自己完成吗？

③什么时候你会召唤出放松练习时的影像来帮助自己对抗压力？它的效果会怎样？

如果愿意，就把上述的文字"录"下来，每当你想要逃避到那个彻底宁静的世界时就"播放"它。

2心理诊断在职场问题中的运用

"职场"这个名词是最近几年来频频出现的一个比较"时髦"的词语，如职场宝典、职场高手、职场准则等。面对职场，有的人困扰不已；身处职场，有的人烦恼不已。如果你是一位应届毕业生，你找到你满意的工作了吗？如果你是一位年轻富有魅力的女性，你在工作中遭遇过领导的骚扰吗？如果你是位刚刚生完小孩的母亲，当你又回到工作岗位后，发现你的工作被人代替了，你怎么办？如果你是一位刚步入职场的新人，你能明白职场的规则吗？……我们大多数人认为"职场"就是工作场所，这种理解无疑比较片面和简单。事实上，"职场"不仅仅指的是工作场所，它有着广泛的内涵和外延。职场还包括工作的选择、工作的人际关系、工作的拓展空间、工作的效绩、工作的环境等。而且随着社会的发展，职业的日趋多样化，职场所涉及的内容可能都超出了我们所能想象的范围。因此，在工作中我们遇到的问题也会越来越多，越来越复杂。

第18节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(10)

【案例1】

前不久，小刘来信向我抱怨，说她厌倦了银行整天点票、数钱的枯燥生活，以前总认为工作就是赚取工资养活自己，做什么职业不要紧，关键要挣到足够的生活费。可随着时间的推移，银行一成不变的生活着实令她感到无聊，以至于几次她都想辞职不干。但真要是转投他行，她又不知自己究竟干啥才好。于是，只能继续在百无聊赖中打发日子。

【案例分析】

职业顾问认为：现在，类似小刘这样的人不在少数。他们不满自己现有的工作却又不知什么样的工作最适合他们，其原因，就是因为当初他们错误地选择了与他们特点不相吻合的职业，同时，对自己最适合从事的职业缺乏正确认识。俗话说："女怕嫁错郎，男怕投错行"，职业或岗位的选择，是否与自身的特点吻合，直接关系到人生事业的成败。像这位朋友，如果继续这种状况，事业上是很难有所成就的。那么如何正确选择适合自己的职业？具体来说，要使自身特点与职业或岗位吻合，通常应注意以下几点：

①性格与职业的匹配。近年来，国外公司在选人时出现一种新观念。他们认为，性格比能力重要。其原因是，如果一个人能力不足，可通过培训提高；但一个人的性格与职业不匹配，要改变起来，就困难多了。所以，在招聘新人时，将性格的测试放在首位，当性格与职业相匹配时，才对其能力进行测试检查。

②兴趣与职业的匹配。在选择职业或岗位时，不仅需要了解自己的性格，还须了解自己的兴趣。有的人对研究自然知识感兴趣；有的人兴趣倾向于情感世界，喜欢活跃在人际关系领域；有的人对智力操作感兴趣……不同的职业也需要不同的兴趣特征。一个擅长技能操作的人，在技能操作领域得心应手，如果硬把他的兴趣转移到书本理论

上来，他就会感到无用武之地。正是这种兴趣上的差异，构成人们选择职业的重要依据。

更为重要的是，如果一个人选择的职业与自己的兴趣吻合，那么枯燥的工作也会变得丰富多彩、趣味无穷，就会产生一种动力。如果一个人的兴趣与职业不吻合，那么这个人工作起来就始终是被动的，不会有好业绩，更不会有成功的人生。

③特长与职业的匹配。在职业选择时，还要特别注意特长与职业的匹配。因为不少人往往将兴趣误认为是特长，这一点一定要搞清楚，否则，你将进入误区，事业难以成功。所以，要想获得事业的成功，还要注意发现你的特长，并将你的特长与职业相匹配。

2.1对职场的理解

2.1.1求职中应避免的几种错误心理

①羞怯心理。在求职现场扔下自荐书就跑，面对招聘者结结巴巴、面红耳赤，这样的人自然难以得到用人单位的赏识。

②仕途心理。"学而优则仕"，觉得当官才是正途，削尖脑袋往"衙门"里钻，哪知这些地方是实力和关系的大比拼，远非常人所能进入，结果大都碰得头破血流。

③攀比心理。一些学生讲"级别"，觉得在校期间我的成绩比你好，荣誉比你多，"官职"比你大，理所当然工作也应比你好。却不知用人单位并非以此作为评判人才的唯一标准，这些热衷于攀比的"高材生"，最终只能在"高处不胜寒"的日子中体会孤苦和冷清。

④依附心理。自己不急着找工作，整天想着攀哪个亲戚朋友的关系，拿点钱买个职位，这样买来的职位恐怕难做长久。

⑤乡土心理。这些大学生不愿出远门，只愿在眼前的"一亩三分地"里就业。这样的人鼠目寸光，难有作为。

⑥低就心理。与保守心理相反，这些人总觉得竞争激烈，自己技不如人，遂甘拜下风，不敢对自己"明码标价"，而是随便找个买家将

自己草草卖出。对于一些单位开出的不平等协议也闭着眼睛签订，给日后工作带来严重隐患。

⑦造假心理。假学历、假证书、假荣誉等并非敲开就业大门的救命稻草，假的终究长不了，反而只会误了自己的名声，毁了自己的前程。

2.1.2在职场竞争中如何保持心理健康

竞争可以克服惰性，促进社会的进步和发展；竞争让人们满怀希望，朝气蓬勃。这是一种健康的心理。然而，竞争也容易使人在长期的紧张生活中产生焦虑，出现心理失衡、情绪紊乱、身心疲劳等问题，尤其对失败者，由于主观愿望与客观满足之间出现巨大差距，加上有的人心理素质本来就存在不稳定因素，就会引起他们消沉、精神变态，甚至出现犯罪或自杀。

那么，在充满竞争的现代职场中，如何才能扬长避短，保持心理健康呢?

首先，应该对竞争有一个正确认识。谁都知道，有竞争，就会有成功者和失败者。但是，关键是正确对待失败，要有不甘落后的进取精神。

第19节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(11)

其次，在竞争中要能审时度势，扬长避短。每个人的需求、兴趣和才能是多方面的，如果在实战中注意挖掘，那么，很可能会造成"柳暗花明又一村"的新局面。这样不仅能增加成功的机会，减少挫折，而且会打下进一步发展和取胜的好基础。

再者，对自己要有一个客观的恰如其分的评估，努力缩小"理想自我"和"现实自我"的差距。在制订目标时，既不好高骛远，也不妄自菲薄，要把长远目标与近期目标有机地统一起来，脚踏实地一步一个脚印地做起，这样才有助于"理想自我"的最终实现。

当然，成功了固然可喜，失败了也问心无愧，如果从中悟出了一番道理，或者在竞争中学到了知识，增长了才干，那么这种失败或许更有价值，谁能说它不是明天成功的起始呢?

2.1.3在职场中如何保持良好的人际关系

同在一个办公室，处理好同事间的人际关系是非常重要的。关系融洽，心情就舒畅，这不但利于做好工作，也有利于自己的身心健康。以下是处理人际关系的一些小技巧：

①有时故意显露笨拙的一面，使对方产生短暂的优越感。比如说，时下的演员都以年轻貌美、头脑聪明、歌艺佳、演技生动为优点，试图在观众心中塑造一种优于他人的形象。我们都知道，一个人面对比自己优秀的人，只会增加心中的挫折感，也就自然而然产生了反感。根据这个原理，某些人为获得知名度，有时故意表露自己的笨拙。在公司的同事、上司面前，故意表现出单纯的一面，以其憨直的形象，激发他人的优越感，吃小亏而占大便宜。而有的部属不会隐藏自己的锋芒，工作上处处表现得干劲十足、能力超强，殊不知自己在无形中已惹来嫉妒和猜忌："你行，你一人就能干好，那还要我们干什么？"

②说些自己的私事，从而拉近彼此间的距离。开门未必一定要见山，一见面就谈工作的事，铁定会让人反感。不妨暂时抛开主题，先谈及共同的话题，或自己的繁杂琐事，以求达到心灵的共鸣。如肯尼迪在争夺总统席位的竞选演说中，曾经轻描淡写地说："紧接着，我还要告诉各位一句话，我和我的妻子虽然赢得了选举，但我们希望能再生个孩子。"在公司与同事谈及私事，可以增进彼此间的亲切感。但是，私事并不包括隐私。如果你向别人泄露自己的隐私，别人可能会以此为笑柄攻击你。如果随意谈论他人的隐私，他人也会对你表示不满，并乘机报复。

③倾听是你克敌制胜的法宝。一个时时带着耳朵的人远比一个只长着嘴巴的人讨人喜欢。与人沟通时，如果只顾自己喋喋不休，根本不管对方是否有兴趣听。这是很不礼貌的事情，也极易让人产生反感。做一个好听众，不仅要自己说，更要尊重别人说，效果比你说得天花乱坠好得多。倾听并不只是单纯地听，而应真诚地去听，并且不时地表达自己的认同或赞扬。倾听的时候，要面带微笑，最好别做其他的事情，应适时地以表情、手势如点头表示认可，以免给人敷衍的印象。特别是当对方有怨气、不满需要发泄时，倾听可以缓解他人的敌对情绪。很多人气愤地诉说，并不一定需要得到什么合理的解释或补偿，而是需要把自己的不满发泄出来。这时候，倾听远比提供建议有用得多。如果真有解释的必要，也要避免正面冲突，而应在对方的怒气缓和后再进行。

人与人之间总维持着一定的距离，以建立藩篱保护自己又同时避免伤害对方。虽说"距离产生美感"，但距离太远，就会产生隔阂。以上方法可帮助你缩小与同事之间的距离，维持良好的人际关系。

2.2心理诊断在职场问题中的运用

随着竞争日趋激烈，人们在工作中遇到的挑战会越来越多，压力会越来越大，相应给人们身心带来的不愉快也越来越多，由此引发的心理问题或心理疾病也会越来越多。在各种职场问题中，心理诊断就

有着很重要的意义，如同压力问题的诊断一样，重要的途径还是来自于医患之间的面谈。心理工作者通过"望、闻、问、切"来收集各种资料信息，并由此作出诊断。此外还可以辅助各种测验，如你适合什么职业的测验、你的职业价值观如何的测验、你的职业能力倾向的测验、你的个性测验等。有了这些资料的辅助，加上心理工作者的经验，就可以正确地进行心理诊断了。

【案例1】

来访者是一位相当高雅、三十多岁的女性，脸上架着一副眼镜，淡淡的彩妆，大方得体的衣着，全身散发着一股知性美。与咨询师相互问候之后，她优雅地坐着，双目中的忧虑慢慢地流露出来。

来访者：我刚生完小孩不到五个月。

咨询师：是吗？身材恢复得很快，都看不出来。

第20节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(12)

来访者（微微笑）：谢谢，我在一个法国外贸公司做外贸出口，是中国区的代理之一。我在生小孩之前没有这么强的感受。其实我可以带薪休息五个月，现在不到五个月，我就回去上班了。当我回去上班时，发现许多事情都改变了。

咨询师：什么事情改变了?

来访者：我有一种被抛弃的感觉。我手下的人，每个人都可以独立完成从接手工作到货物达到对方公司的全部过程。他们每个人都很忙，都不需要再问我什么事情。以前不是这样的，每个关键的环节我都得决策。我感到无所事事，很闲、很空虚，我甚至很害怕。

咨询师：害怕什么？怎么害怕?

来访者：是的。我害怕。我的这种忧虑很深。你也知道，外企很讲效率的，如果万一被人力资源部的人知道我是个闲人，我怕我会被炒鱿鱼。而且我以前都是下属和同事眼中的强者、能人，现在我仿佛在别人眼中是个需要照顾的人，只是个生了孩子的母亲。

咨询师：还有别的害怕和担心吗?

来访者：是的。我现在上班就是给我以前的同学和朋友发我女儿的照片。我女儿很可爱，她很小，我每天要在上班的时间内喂她两次奶，我在这个时间里就开车回家了。我很害怕我的下属会更加不来请示我工作了。我也怕我的同事们会看轻我的能力，认为我从此就是一个奶孩子的人了，不会再有什么突破和创造。可是我很爱我的宝宝，你不知道她有多可爱。她出生之前，我没有什么感觉；出生之后，就完全不同了。

咨询师：你现在处于工作与子女的冲突之中?

来访者：是的，我感到很有压力，这种压力有时候将我压得透不过气来，我甚至开始怀疑自己的能力了。我有时觉得自己既没有完全当好一个妈妈，又没有完全当好一个公司的负责人。我是不是很失

败？我该怎么办？我要不要干脆辞职在家带我的宝宝？还是将宝宝全托，重新投入到工作之中，找回以前的我？

【案例分析】

来访者正处于产后不久的调整期，有些产后抑郁的症状。来访者在生孩子之前是一位成功的外企高层人员，在同事和朋友眼中是很干练、智慧的。生了小孩之后，孩子的哺乳时间与工作时间有冲突，来访者担心自己的形象会有所改变，同时孩子也很分散和牵扯她的精力。在回到工作岗位不久，发现由于在她产假期间形成的工作模式已经把她置于各种工作之外，需要她参加的部分少，相当于把她架空。而来访者对这种状态有种恐惧和害怕。来访者处于子女与工作冲突之中，压力十分大。这类问题在许多白领女性的职场生涯中出现。

【案例2】

来访者是一位二十出头的小伙子，胖乎乎的，皮肤白净，衣着大方洁净，头发整理得很好，一看便知是在优越环境中长大的，没有受过生活苦难的人。

来访者（双眉紧锁）：我现在遇到了一些问题。

咨询师：是什么问题？

来访者：我家是内陆的一个小城市，现在我在沿海的一个大城市工作，我觉得很不适应。

咨询师：有哪些不适应的地方？能具体谈谈吗？

来访者：我家那边很干燥，工作这边太潮湿。我很恋家，有时我在单身宿舍的床上看着窗外的月亮，很想念我的父母。我觉得我离他们太远太远，差不多一年才回去一次，和他们相处的时间太少。

咨询师：我能理解你的感受，我也有过和你类似的经历。思念亲人的感受不好受。你还有其他方面的不适应吗？

来访者：我今年硕士毕业，以前没有工作过。我什么都不懂，工作中人际关系太复杂。人与人之间交流需要很小心，讲话需要很注意。我是个新手，弄了许多笑话，我感到很尴尬。特别是吃饭喝酒的

时候，我不知道我该怎么办。我以前在家过年，我奶奶都只让我喝果汁的，现在要喝许多酒，我的酒量又不行。我也不懂一些酒文化，不知道哪个酒该喝，哪个酒不该喝，也不知道哪个酒该敬，哪个酒不该敬。我苦恼极了。我好像是同事中最幼稚的，其他人总爱拿我开涮取乐。我真不知道该怎么办。

咨询师：刚工作时每个人都需要一段时间来适应，你可以参照一些你认为不错的同事，看他们如何做，你就如何做。当然，这些酒文化或者工作中的人际关系等，自己平时需要多留心，多学习。

来访者：是啊，我也是这样想的。还有，我今年也快二十六岁了，我倒没觉得有什么，只是我爸妈总打电话问我谈恋爱的事情。

咨询师：二十六岁了，你以前谈过恋爱吗?

来访者：没有谈过。我一直都是单身，要我现在和另外一个人相处，我还真不知道自己该怎么办。

第21节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(13)

咨询师：家长很着急吗?

来访者：是，父母很着急，他们怕我一个人在这边太孤单了。我觉得谈也可以，可是我见过几个，一个也没成。我这个人不属于让女孩子一见钟情的那种，了解我需要一段时间。再加上我家在外地，又比较远，什么社会关系也没有，家里可能对我们都帮不上什么忙。我现在又没有房子，在这里男的没有房子是很难找到一个条件不错的女孩子的。条件差的女孩又达不到我家里的要求，所以现在比较难办。我现在总想，不结婚一个人过也挺好。我这个人太传统，我觉得我未来的妻子一定要孝顺贤惠，一定要对我家里的人好，不能三天两头地闹。而且缘分这种事，不好说。

【案例分析】

来访者的问题集中在适应新环境上。作为一位刚刚从相对较单纯的校园中走出来的毕业生来说，职场的一切都是新鲜而陌生的。如何调整自己的心态来应对职场上遇见的各种各样的问题，需要一段适应时间。来访者还存在异地就业问题，现在这种类型的问题随着流动人口增多也越来越突出。老人、小孩都留在老家，自己出来闯世界，乡情乡愁都很困扰情绪。来访者还面临着恋爱婚姻问题，客观上来说来访者的年龄并不算大，尤其是作为一位男性来说，他还是不必要太着急。但是现在许多大城市的未婚大龄青年比例越来越高，特别是在高级知识分子中，这种情况很普遍。大龄青年未婚的原因是多方面的，在传统观念的影响和父母的催促之下，他们也是很有压力的。

【案例3】

来访者是一位双眼迷离，着装大胆挑逗的二十多岁青年女性，皮肤光洁，彩妆很浓，头发很新潮，染色烫卷。与咨询师问好之后，坐下，习惯性从手包里拿出香烟准备抽，征求了一下咨询师的意见。

来访者：可以吗?

咨询师：咨询室里不允许吸烟，如果你实在需要吸烟，请你先在外面吸完之后再进来，好吗？

来访者：那就不抽了。

咨询师：有什么可以帮助你的吗？

来访者：我不知道，我不知道我这样做对不对。

咨询师：世界上没有绝对的"对"，也没有绝对的"不对"，说说看，什么事情？

来访者：我是拉订单的，接触的客户很多。我为了多拿订单，什么都愿意干，你明白什么意思吗？

咨询师：什么都愿意干？我有点明白，你可以说得清楚些吗？

来访者：我接触的能给我订单的客户，大部分是四五十岁左右的男的，他们手中有许多权力。为什么他们要把订单给我？有时候他们其中的一些人会对我动手动脚，甚至有时候是一种交易，我也接受了。

咨询师：你的意思是，为了拉订单，有男性客户对你进行骚扰，甚至提出性交易，是吗？

来访者：是的。

咨询师：你也接受了，对吗？

来访者：对，你是不是看不起我了？

咨询师：作为心理咨询的基本原则之一是尊重来访者。只要是不伤害他人的身心、财产，每个人对待生活和工作都有自己的态度，我们都应该倾听。

来访者：我的同事都很妒忌我，因为我拿的订单最多。两年里，光提成我都快挣了二十万了。我满脑子都是挣钱，所以我什么事都做。

咨询师：那你快乐吗？

来访者：快乐？

咨询师：嗯，快乐，当挣到钱的时候？

来访者：有点吧，毕竟钱是好东西。它可以满足我对生活的各种物质欲望。

咨询师：不是完全的快乐吗？

来访者：不是，毕竟有些客户是很让人讨厌的。有些事也不是心甘情愿的。我也不知道为什么会这样。我母亲这个人很特别，她在我小时候就不断地向我说要我傍大款，不要过正常人的生活，尤其不要生小孩。她就从来没有爱过我，只恨我。

咨询师：为什么会这样？这不是一种常规的思维方式。

来访者：我母亲是习惯性流产，所以生我的时候从三个月起就一直卧床，都躺出了毛病，现在躺也不能正着躺，只能侧躺。其实，她和我父亲都是六十年代初的大学生，两个人刚开始又在两个城市，小时候我记得她总是很辛苦地带着我去找我爸。后来，好不容易调在一起了。我爸倒是对我很宠爱。你别看我这么大了，回家还和他撒娇呢。但是我妈，只要我回家就骂我，不停地骂，要我不要回去。她很不正常。我现在也慢慢接受了我妈的观点，认为只要有钱就行。所以我喜欢的男性大都是四五十岁的男人。现在我交的一个男朋友，就是个六十多岁的退休医生。

咨询师：你喜欢年龄很大的男性，而和你一样大的男性，你却不愿意和他们交往吗？

来访者：和我一样大的男性，我很害怕接触，我没有自信，我怕他们知道我的历史。只有在老头面前，我是年轻的，我是自信的。

第22节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(14)

【案例分析】

来访者的心理问题十分严重。首先，来访者在职场上使用性贿赂，以接受客户的骚扰来达到拉订单的目的。其次，来访者的成长环境和家庭教育很畸形，尤其是她母亲对她的负面影响太严重。第三，来访者有严重的恋父情结。来访者喜欢年龄大到可以是她父辈、爷爷辈的老年人。第四，来访者的自卑感很强。在同龄男性面前，来访者是很自卑的，所以来访者把目标锁定在年长的男性身上。总体来看，来访者的情况相当复杂，各种问题糅杂在一起，她需要长期地、深入地接受心理咨询和治疗。

3心理诊断在爱情婚姻问题中的运用

3.1对爱情婚姻的理解

3.1.1爱情的含义

爱情也许是人类最复杂而美妙的情感，人们用世界上最美的语言来描述它，说爱情是首诗，爱情是支歌……每个人的心中也许都有一个爱情词典，答案可能也各不相同。什么是爱呢？爱就是付出？爱就是全心全意？爱就是激情？爱情像一杯饮料，两个人喝是甘甜的酒，三个人喝是醋，许多人喝就变成了毒药？爱是生命的延伸，不但滋润别人，还滋润着我们自己？那么心理学家对爱情是怎样定义的呢？

心理学家认为，爱情是一对男女之间建立在性需要的基础上的一种强烈的内心情感体验，是基于一定的社会关系和共同的生活理想，在各自内心中形成的对对方的最真挚的倾慕，并渴望对方成为自己终身伴侣的最强烈的情感；是两颗心灵相互向往、吸引、达到精神升华的产物；是人类特有的一种高尚的精神生活。爱情有三个重要的要素：

①依恋。卷入爱情的人在感到孤独时，会强烈地希望有自己的恋人的伴同和宽慰，别人是不能替代的。一般这时的想法是："我感到孤

单的时候，第一个想法就是去找他（她）。"

②关怀和奉献。恋人之间彼此会高度关怀对方的情感状态，"他（她）开心的时候我也开心，他（她）不舒服的时候我也一样的不愉快"。感到让对方快乐和幸福是自己的责任，并对对方的不足表现出高度宽容。"我愿意为他（她）做任何事情。"

③亲密。爱情中的恋人，不仅有着对对方的高度信赖，并且有特殊的身体接触的需要。虽然这种身体接触最终会自然地卷入性的意味，但在恋爱的最初阶段，这种身体接触的需要趋向于泛化的高度依恋需要的反应。在一定意义上，它很像高度依恋母亲的幼儿对母亲爱抚的需要。

3.1.2爱情的理论

心理学家研究发现，现代青年男女的爱情关系，不外乎以下六种形式：

①浪漫式爱情。将爱情理想化，强调形体美，追求肉体与心灵融合的境界。

②游戏式爱情。视爱情如游戏，只求个人需要的满足，对其所爱者不肯负道义责任，因而视恋爱对象的更换为轻易之事。

③占有式爱情。对所爱之对象，付以极其强烈的感情，并希望对方回应以同样的方式；对其所爱，极具占有欲，对方稍有怠慢或忽视，即心存猜疑、妒忌。

④伴侣式爱情。缓慢地由友情逐渐演变成的爱情，温存多于热情，信任多于嫉妒，是一种平淡而深厚的爱情。

⑤奉献式爱情。信奉爱情是付出不是索取的原则，甘愿为其所爱牺牲一切，不求回报。

⑥现实式爱情。将爱情视为彼此现实需求的满足，不求理想的追求。

3.1.3不走三角恋的钢丝

【案例】

李南、张平与小清（皆为化名）是大学同学，李、张两人对小清都颇有爱意。李南沉稳持重，张平机智幽默，小清一时拿不定主意到底该爱谁。于是，三人糊里糊涂陷入"三角恋"之中。两年来，他们三人之间的纠缠、争斗从来没有停息过。后来，李南对这种痛苦的爱情游戏感到厌倦了，毕业时只身去了另外一座城市。张平一下子失去了对手，并没有喜悦，反倒觉得小清视爱情为游戏，并不值得爱。于是，他也离开了小清。原本被爱情的氢气球带得脚不沾地的小清，突然陷入了失恋的痛苦中。

【案例分析】

这一事例就是常见的三角恋。三角恋爱，一般指一个女子（男子）同时与两个男子（女子）建立恋爱关系。造成三角恋的原因是多方面的：

①难以选择。年轻人心理上还没有完全成熟，对异性之间的感情难以把握，当同时喜欢上A和B后，衡量再三，仍然觉得各有各的优点，无论放弃哪一个都割舍不下。随着时间的推移，三角恋的感情越陷越深，以致越发难以决定取舍。

②爱情动机不纯。有的人认为恋爱是生活必不可少的内容之一，但感到一开始就确定一个，未免成功率太小，于是自作聪明，抱着"广种薄收"的动机，到处交友，多头恋爱，为的是将来从中"择优录取"，选出一位自己较为满意的对象。

第23节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(15)

③虚荣心作怪。利用多头恋爱，显示自己如何被众星捧月、被苦苦追求，以此表明自己身价不凡，达到虚荣心理的满足。

④贪婪心理作梗。有的人"吃着碗里的，看着锅里的"，本来与自己的恋人相处得不错，但是在多贪多占心理的驱使下，仍然是来者不拒，多多益善。有的人凭着良好的自身条件，大搞多角恋爱，造成追求者之间的争风吃醋，有的甚至大打出手。

⑤玩弄异性感情。有的人抱着"恋爱就是游戏"的错误想法，与多人建立恋爱关系，从中玩乐，以达到玩弄和占有的目的，这是最为恶劣的做法。另外，现在的小说、电影中过分渲染男女之间的多角恋情，对人们的婚恋观也有影响。

三角恋的表现形式，可以分为多种类型。但比较常见的有"迷藏式三角恋"和"争斗式三角恋"。

在"迷藏式三角恋"中，主角同时与副角A和B相爱，他（她）就像捉迷藏一样，巧妙地穿梭于A和B之间，今天与A约会，明天与B谈情，搞得A与B都以为他（她）只爱着自己，而不知道对手的存在。这种"地下活动"一旦败露，或是鸡飞蛋打，主角落得两手皆空，或是A、B之中一人远走高飞，这两种局面都是主角所不愿意看到的。为了维持三角恋爱，他（她）必须欺A瞒B，小心经营捉迷藏的游戏。

另一种三角恋是公开的，我们称之为"争斗式三角恋"。主角同时爱着副角A和B，其三角态势是公开的，A和B也都知道，于是二者之间产生竞争、角逐、争宠，这种三角恋虽不带有明显的欺骗性，但造成了两人争夺一人的局面。为了得到他（她），有的用陷害的办法，除掉对手；有的公开决斗，你去我留；还有的要么杀死副角，要么杀死主角，造成恶性事件。

爱情具有排他性、冲动性，这种排他性、冲动性隐藏着破坏性。因此，不管是"迷藏式"的还是"争斗式"的三角恋都会给自己、对方及

社会带来恶果。

3.2心理诊断在爱情婚姻问题中的运用

俗话说："牙齿有时还咬到了舌头。"幸福的爱情婚姻或多或少也会遇到一些问题。遇到问题并不可怕，只要妥善解决就行。在心理诊断中，心理工作者的临床经验和个人素质是判断这类问题的关键。此外，现在也有许多的测验可以辅助进行判断，如爱的能力如何测验、性生活质量测验等。正确的心理诊断能让处于矛盾困惑中的恋人、夫妻双方清楚问题所在，从而采取措施来解决问题。

【案例1】

来访者是一位三十岁左右的女性，满脸的憔悴，双眼无神，皮肤暗淡没有光泽，眼角皱纹很多也很深，无精打采，精神状态不佳。

来访者：您好！

咨询师：您好！有什么需要帮助的吗？

来访者：是的，我休息得很不好，没有精神。

咨询师：是睡眠问题？

来访者：也不是的。

咨询师：那是什么？

来访者（沉默了一会儿，看着咨询师的眼睛开始述说）：我和我丈夫两地分居快两年了。

咨询师：两年？你们隔得很远吗？

来访者：对，两年，我们两个城市之间坐火车要用三四个小时。

咨询师：你们俩多长时间见一次面？

来访者：大概两周。

咨询师：你们之间相互探望吗？

来访者：不是的。他在一家公司，卖小家电的。因为是个副总经理，所以总是很忙。我在一个高校教书，时间上宽裕些，是我经常跑过去。我现在都习惯一个人睡了，过去和他睡在一张床上都不适应。

咨询师：那你们性生活怎么样？和谐吗？

来访者：我的臀部长了一个疖子，动了手术，有半年没有性生活了。

咨询师：看你的精神状态，好像最近你也没有休息好？

来访者：前几天我刚好出差去他那里，我在他那里睡了四个晚上，结果他每个晚上都回来很晚。最后一晚我都睡了一觉，一看表都早上四点了，他还没有回来，我就给他打电话，他没有接，我又给他的老板打电话，也没人接，过了一会儿，他打回来说他们在唱歌，没有听见手机的响声。直到五点多钟，他才回家。我很生气，就一直睁着眼睛到天亮，他还照样和没有事似的那样睡，早上八点我就坐火车赶回来了。你说我该怎么办？他是怎么回事？我问他，他什么也不说，说是陪客户和老板，其他的什么也不告诉我。呜……（开始哭泣）

咨询师（递上了纸巾，略微等待了一会儿）：你丈夫是怎样的一个人？

来访者：他很喜欢玩，喜欢刺激的东西，喜欢挑战，吃东西喜欢吃很辣的那种。

咨询师：你和他沟通过吗？

来访者：沟通过，我和他谈了许多次，在谈恋爱的时候，有一次差点分手，因为他太喜欢玩了，吵了之后，他要好些，过一阵子，又是这样，我该怎么办？

第24节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(16)

【案例分析】

夫妻在性格上存在很大差异，对生活的状态有不同的预期。妻子个性比较懦弱，胆小怕事。丈夫却是那种我行我素、自我中心型的。夫妻双方在工作性质、所处的工作环境上也相距甚大。妻子在高校教书，工作对象是相对比较单纯的学生群体和教师同事。丈夫处于商场之中，整天打交道的是生意场上的人，交往的人员也很复杂，出入的场所也是娱乐场所。夫妻双方在生活作息上也存在差异。妻子因为是教师，生活上有比较严格的作息习惯，丈夫因为常常要陪客户，所以生活没有规律，往往是过着昼潜夜行的生活。夫妻在沟通上也存在障碍，妻子身心状态极差。夫妻双方的性生活在近期接近为无，不属于正常性生活范围。夫妻双方都需要心理咨询和心理治疗。

【案例2】

来访者很优雅地推门进来，从上到下身着名牌，一股淡淡的香味，但是双眉紧锁，满面愁容，年纪大约三十五岁，与咨询师相互致好之后。

咨询师：你好像有什么不开心的事情？

来访者：是的。我很烦！心情不好！

咨询师：是怎么回事？能谈谈吗？

来访者：我的例假很不正常，这次隔了三个月才来，皮肤也很不好，长了一些痘痘。

咨询师：以前例假正常吗？

来访者：一年多之前比较正常，之后就两个月一次，这次三个月才来。

咨询师：上医院检查过身体吗？

来访者：检查了，也没有查出什么毛病。说内分泌失调。

咨询师：那你现在的生活中是不是出现了什么麻烦？

来访者：嗯，我想离婚。

咨询师：这是个很重大的事情，你是怎么考虑的？

来访者：我觉得我和他之间已经没有爱情了，我看到他就很烦。他吃饭的声音那么大，他也不爱干净，往往我整理好的东西，我一转身，他就弄得乱七八糟。我们结婚时买回家种着的花草，早就死了，我俩没有一个人去管它们，也没有人给它们浇水。这是不是象征着我们的爱情也已经死了？

咨询师：你们结婚几年？有孩子吗？

来访者：我们结婚快四年了，从认识到恋爱到现在总共加起来快七八年了。我们一直都没有孩子。

咨询师：仅仅因为你所说的这些原因，你就想离婚吗？

来访者：我觉得婚姻中女的一方应该对男的一方有些崇拜才是。但是他做的许多事情非常糟，没有什么方法，换成是我处理都不会这样做的。

咨询师：也许你并没有把事情全部了解清楚，他也许有他的道理。

来访者：不，我都知道，而且很清楚。

咨询师：这就是离婚的全部原因吗？

来访者：也不是的。

咨询师：还有其他的事情吗？

来访者：是的，还有--我自己很矛盾，很不确定。我爱上了我现在的领导，他很有个人魅力，很有能力。他也是一个有家室的人。但是我们相爱了，很疯狂。我很想他，我看见自己的丈夫就烦，总拿两者进行比较。其实，我丈夫现在的收入也很高，我在物质上没有忧虑，但是比起我的领导就逊色多了。我觉得我丈夫也是有所察觉的，所以我也很痛苦。一方面我就像一个刚刚开始谈恋爱的女孩子一样，那么柔情，那么甜蜜；另一方面是面对一个没有什么感觉的人，却还要维持那个所谓的婚姻。我该怎么办？

【案例分析】

从来访者的穿着打扮来看，来访者是一位对生活有很高要求的人，个人的品位也极高，个性也比较好强。现在来访者处于一种极度矛盾的状态之中：一方面是婚外恋的刺激和浪漫；另一方面，她对相处了七八年的丈夫已经没有什么激情。这种心理上的煎熬，引起了身体上的月经失调、皮肤红疹等。在这个时候，她自己的倾向性已经十分明显，但是对心理工作者来说，应该让她跳出来，站在一个旁观者的角度来看待这个事情，然后冷静下来，对现在的感情世界作出梳理，认清形势，作出一个比较理智的选择，走出这种混乱的状态。而且她的任何一种选择都有得失，让她清楚每一种选择之后的得失是心理工作者需要引导的。在这个案例中，来访者是需要很长一段时间来调整的。

【案例3】

来访者是一位穿着时髦，个子高挑的二十五岁左右的青年女性，脸上有伤，脖子上也有抓痕，与咨询师相互问好之后。

来访者（坐下就开始抽泣，边哭边说）：您看看，这是我爸我妈刚打的，我怎么会有这样的父母，呜……

咨询师（递过纸巾，关切地拍拍来访者的肩）：到底怎么回事？你慢慢说，不要着急。

来访者（停了停，开始述说）：我今年二十五岁，工作快两年了。我谈了一个男朋友，是从大学二年级开始的。我很爱他，是我主动追求他的。我们好了四年多了，我昨天把他领回家了。我父母不愿意，我就和他们顶撞起来了，他们就来打我，把我打成这样。脸是我爸扇的，脖子是我妈抓的。您看看（边说边展示她的伤口）。

第25节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(17)

咨询师：父母为什么反对你和你男朋友在一起?

来访者：他们反对的理由有三个：第一是嫌他长得太矮了，他才一米六二，我的个子有一米七零，我父母怕亲戚朋友笑话，这也是我一直不敢把他领回家的原因；第二就是我男朋友的父亲在四十几岁的时候病死了，他们说怕这种病遗传；第三，我男朋友是个专科生，不过他已经专升本了。我不愿意听我父母的，矮怕什么，我愿意就行；病死的是他父亲，他又没有病，而且医学这么发达，遗传不遗传可以问医生；专科生也没什么不好，更何况他已经专升本了。呜……他们怎么就这样不理解我？！

咨询师：你父母是怎样的人？家庭气氛怎样?

来访者：我父亲还讲点道理，但是他很忙，他很乐观，有事业心，从小到大我们在一起的时间很少。我母亲这个人不讲理，总是挖苦人，打击人，说话十分尖酸刻薄。总体来说，家庭气氛挺暴力，因为我父母的文化程度都不高，粗言粗语是家常便饭，动手打人的事也不少。

【案例分析】

来访者的情绪处于极度激动之中，在恋爱的事情上来访者有自己的主见，但是由于家长的反对、家长的暴力行为使来访者在身心上受到了严重的伤害。来访者的家庭环境相对来说是比较专制粗暴的。来访者的家长在处理这件事情上有许多失误之处，来访者的情绪也相当不稳定，这可能会更加影响她与家长的沟通交流。这种负面情绪也会给她的爱情婚姻造成影响。来访者现在也处于相当矛盾之中，一方面是自己选择的男朋友，与她有四年的感情；另一方面是生育自己的父母。在这时，来访者如何处理，是急需心理工作者的帮助和指导的。

4心理诊断在家庭教育问题中的运用

家庭教育一般是指家庭中的父母及其成年人对未成年孩子进行教育的过程。其教育目标应是：在孩子进入社会接受集体教育（幼儿园、学校教育）之前保证孩子的身心健康地发展，为接受幼儿园、学校的教育打好基础。在孩子入园、入校后，配合幼儿园、学校使其德、智、体、美、劳诸方面得到全面发展。教育的重点是以品德教育为主，以培养孩子良好的道德品质和养成良好行为习惯为主，行为习惯包括：生活习惯、劳动习惯、学习习惯等，教会孩子如何"做人"。家庭教育由于发生在家庭之中，与幼儿园、学校教育、社会教育相比较，具有早期性、连续性、权威性、及时性等特点，这些特点使家庭教育成为教育人的起点与基点，具有其他教育所没有的优势。很多家长认为，教育是学校的事情，家长主要管物质方面就可以。这些家长不明白，学校教育只是在打造粗坯，犹如工厂里的生产机器，按照固定的模具批量生产，尤其是在中国这样的大环境下，教育条件简陋，师资力量有限，学生数量又多，怎么有可能精雕细琢、因材施教呢？这种教育体制下培养出来的学生只是一个粗糙且简陋的模型，还需要家长再精心地打磨，才能培养出精品。而且中国的现状是都是独生子，一个孩子的健康成长往往凝聚着一个家庭几代人的期望，得到家长帮助的孩子自然比其他孩子要进步得快，否则就让孩子输在了起跑线上。

还有一些家长抱怨："什么道理都给孩子讲了，他们也能听懂，就是不照着去做。""天天嘱咐好好听讲，按时写完作业，孩子当时都答应得好好的，回头就忘了。"笔者认为，这个错误仍出在家长身上。孩子也许知道什么是对什么是错，也明白很多大道理，但他自身对这些道理能有多少体会呢？即使他知道正确的方向，也未必知道正确的方法。在没有人耐心地教导他每件事该怎么去做的时候，你指望他天才般无师自通吗？

对孩子的教育是在一点一滴的小事中进行的，而孩子也通过这些事件得到积累，慢慢地形成了正确的人生观和良好的习惯。不要妄想

一下子就把所有的道理都教给孩子，并企图让孩子一次就消化吸收掉，你不可能把孩子一生要遇到的事情放在一天经历完。教育本身就是一件慢工细活，你只有在孩子碰到什么事情的时候，给予适当的点拨指导，并在事后帮助孩子总结经验教训，孩子才会理想地成长。当然，你也可以提前把自己的经验传达给孩子，那还要看孩子能否接受，并且不要忘了指导孩子怎样灵活变通地运用这些经验。

【案例】

幼儿园中，两个孩子一个叫宁宁，另一个叫荣荣，都是三岁，刚来上小班。幼儿园的林老师说，两个孩子的个性都比较强、好动、不太听话。宁宁个儿矮小点，顽皮些；荣荣则高大点，老实些。平时他们在一起玩，爱打打闹闹，有事老师马上摆平，然后两人玩得挺开心。

第26节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(18)

幼儿园放学后，许多小朋友还不愿马上回家，想在游乐场多玩一会儿，父母们也只好在旁边等着。突然滑梯上，宁宁和荣荣吵起来了，"我先到！""我先到！"而且两人还推推搡搡起来，谁也不让谁先滑。别看宁宁个儿小，真把荣荣推在一边，自己一溜就先滑下来了。荣荣哪肯服输，紧随其后滑下来，一下子把他撞倒在地。宁宁被撞疼后，哇哇哭叫着，爬起来，扭转身就打荣荣。荣荣自然就和宁宁对打起来。

宁宁的妈妈看到儿子被人欺负，心里气不打一处来，冲上前去把荣荣拉开："你这孩子，太不像话，把人家撞伤了，还要打人，真没教养！"荣荣被吓一跳："是宁宁先推我。""看不出，这么小，你真厉害，打了人还抢嘴。"荣荣的妈妈看到一个大人数落她的孩子，好不心疼："嘿，你这个人，怎么跟孩子一般见识。""你没长眼呐，我的孩子被撞成这样，还要打人。""你他妈的是什么好东西，玩不来就别来玩。""……"双方的父母越吵越激烈，谁也不饶谁，一个伸手，一个跺脚，两个孩子吓得站在一边发呆。此时几位老师迅速赶到现场平息了事态。两位妈妈还在怄气，可两个小家伙又一起爬上了滑梯。

【案例分析】

双方家长应从理解孩子的情感出发，来处理两个孩子之间的纠纷。作为宁宁的妈妈，看到儿子被撞疼了，应该明白儿子的心里自然不好受，他会气愤，他想报复，且立即动手，这是孩子的自卫心理。母亲要支持孩子的这种想法，但要制止孩子攻击别人。应把自己的孩子拉到一边，安慰他说："儿子，那孩子把你撞痛了，你现在很生气，对吗？妈妈知道你的感受，那孩子撞了你，当然不对，但你打了别人，人家也会痛的。"如果孩子得到安慰，心里平衡了，他就不会计较要如何去报复别人，且会原谅别人的过失。而荣荣的母亲知道儿子撞了别人后，首先是让他知道自己撞人是不对的，尽管别人先有什么不

对的地方，但不能伤害人，若是无意的，也要带孩子向对方道歉："妈妈知道是别人先推你不对，可是你接着追人，把人家撞了，那就是你的不是了。快去给人家赔礼道歉，和好了，你们还是好朋友。"这样孩子心服口服，他会高高兴兴地向人道歉。

孩子之间打打闹闹，这本是正常现象，一般情况下大人最好不必干预。让孩子在相互磨合中，促进了解，互相配合，而成为好玩伴。当然有时他们之间的冲突太大，自己无法解决时，老师或父母就应出面交涉，使孩子的火气降下来，或暂时分开，或游戏重新开始。不要打骂自己的孩子，更不可打骂别人的孩子，因这既影响孩子又伤害大人自己。

作为父母来说，从孩子孕育的最初那刻起，就对他（她）们寄予了无限的希望和付出了最深刻的感情。"可怜天下父母心"说的就是父母对儿女的那片舐犊之情。是啊，从怀孕的准父母，再到自己的孩子出生，然后一天天地看着他（她）们成长，作为父母那种心情是多么复杂和喜悦。可是当你发现你孩子大了，不再那么听话了，什么事情都唱"对台戏"，怎么办？当你忽然发现你的孩子喜欢上了网络游戏，不管你怎样打骂，他都不听，偷偷拿钱去上网，你们怎么办？当你的孩子面临高考，他们那么焦虑那么紧张，作为父母除了物质上满足他们，你们还需要做什么？……关于家庭教育的话题也是现在很热的一个焦点，因为社会发展速度加快，儿童的成长环境和经历也和以前父母的成长环境大不一样，再加上独生子女缺乏同伴等，家庭教育中暴露出来的问题也就越来越多。比如，大学生网络成瘾倾向的出现，专家认为父母教养方式不当，应负较大的责任。家庭环境的影响集中在父母对子女的态度和教养方式上。研究表明，网络成瘾者与非网络成瘾者的父母教养方式存在着显著的差异。网络成瘾者父母的教养方式显现出更少的情感温暖、理解，对子女的行为过分干涉，子女有过错时严厉处罚，看不到子女的优点，一味地拒绝否定孩子的优点，打击他们的积极性。中国父母经常不把子女视为独立的个体，而将他们作

为自己的私有物和附属品，从而对子女进行明显的操纵、控制和惩罚；同时，中国父母更注重通过严厉的管教培养孩子的顺从、孝敬等良好品德，更倾向于按自己的意志去培养子女。在这种教养方式下成长起来的大学生，由于在现实中得不到心理满足，就转向虚拟的世界寻找自我满足。

4.1对家庭教育的理解

在实际生活中，我们常常可以看到这样的例子。作为成年人，他自己在事业上很成功，很辉煌，然而一提到他的孩子，这个成年人就仿佛"矮"了一大截似的，提不起精神。所以说无论你的事业是否成功，人到中年之后，子女的教育问题变得越来越突出。

第27节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(19)

4.1.1家庭教育的盲点和误区

家长都是怀着一种望子成才的心态对孩子进行教育的。父母对子女教养的态度、观念、期望和教育方法等对孩子的影响是巨大的，但他们在家庭教育的观念和行为上存在着不少盲点和误区，致使在教育孩子时感到困难重重，影响了家庭教育的质量，甚至阻碍了子女身心的健康成长。造成这些问题的原因有以下几点：

①重视知识学习，忽略品德教育

近年来，家长把家庭教育的重心由原来较多关心子女的健康状况和行为规范转移到关注子女的智力发展和学业成绩上来，甚至出现重知识轻品德的倾向，不惜血本下大力气对孩子进行教育和开发智力，在这同时却忽略了非智力因素，尤其是品德的早期培养和良好行为的早期训练。

②期望过高，限制过严

一些父母望子成龙，望女成凤，强迫小小年纪的幼儿学这学那，自觉不自觉地给孩子施加压力，甚至拔苗助长。幼儿的天性就是好奇、好动、好玩，过多地参加各种兴趣班，高强度长时间地集中注意力，不但束缚了幼儿的个性发展，更不利于他们的健康成长。

③过分宠爱，提供锻炼的机会甚少

由于现在的幼儿大多是独生子女，不少家长把孩子看成自己心血浇灌的对象，在其身上倾注过分的爱，纵容护短，不但人为地割裂了孩子和其他同伴的接触，使得孩子不能以伙伴的行为来纠正自己的行为，更容易造成孩子自理能力低下，社会适应能力弱，产生孤独、自闭等心理问题。

④亲子关系淡漠，游戏的时间和机会极少

当今社会竞争激烈，生活节奏加快，父母忙于上班、工作、学习进修，他们无暇照顾孩子，只能把孩子交给老人或保姆照看。幼儿长

时间缺乏亲子接触和父母的关怀，也缺乏与父母进行沟通。

⑤缺乏科学的育儿知识和指导

一些年轻的父母不了解科学的育儿知识，也不了解幼儿的生理和心理特征，更没有树立正确的儿童教育观，他们关心的是孩子的智力，而没有关心孩子行为习惯的培养；关心身体健康多于关心心理健康，重视为孩子创造优越的物质条件，而忽视为孩子树立榜样等等。

⑥家庭气氛紧张，单亲家庭的增加

时代在发展，中国的离婚率逐年上升，从小生活在单亲家庭的孩子也在逐年增多。离异家庭中的家长，有的经常训斥、打骂孩子，有的则在生活上对孩子有求必应，以弥补离婚对孩子的伤害，长期生活在这种氛围里的孩子，得不到应有的家庭教育和照顾，极易造成各种不良的心理和行为倾向。

4.1.2幼儿如何教育

蒙台梭利说过：人类三岁以前所吸收获得的知识，相当于成人花六十年拼命学习所获得的知识量；而生理学家也发现，三岁幼儿的脑神经发育已经达到成人的60%-80%。蒙台梭利根据零到三岁幼儿的心智特征，把这个时期称为潜意识吸收心智阶段。在这个时期，幼儿以一种与生俱来的本能来学习、获取需要，以人们无法想象的惊人速度和能力将所有看到、听到、接触到的信息、事物照单全收，并像照相机一样一一留在大脑的底片中，从而形成一生人格、智慧、情感、意志以及生活习惯、方式的基础。而幼儿从出生到三岁左右，绝大部分时间生活在家庭中，是在父母的养育和教育中，接触到的全部是与日常生活息息相关的事物。所以，当一个小生命诞生，给家庭、父母带来了无限喜悦和希望的同时，也让家庭和父母从此担起了一份永远的、沉甸甸的养育和教育的责任。由此可见，家庭教育尤其是幼儿家庭教育，在整个教育过程中，占据着举足轻重的地位。家庭教育是幼儿出生后的第一所学校，父母则是孩子的第一任教师。家长的言谈、举止将时时刻刻影响着子女，起着潜移默化的作用。父母养育子女的

过程，就是对孩子启蒙教育的过程。从时间上来看，家庭教育是开始最早、持续最长的教育；从空间上来看，家庭教育对幼儿影响的广度和深度也是其他教育所达不到的。血缘关系和经济关系，使家庭成为幼儿最直接、最亲切、最可信赖的教育力量。望子成龙是每个父母的心愿，家庭教育越来越受到许多年轻家长的重视。然而，要想使家庭教育卓有成效，使幼儿身体的发育、智慧的萌芽、能力的扩展、行为的创立得到良好的培养，还要做到以下几点：

①营造良好的家庭氛围

家庭是幼儿成长的主要环境，环境的质量水平对孩子的发展有着重要的影响。一个和谐的家庭，对孩子的健康成长很有帮助。尤其是幼儿父母能够互敬互爱、生活协调，不仅有利于个性的陶冶，而且由于父母能够相互支持配合，对幼儿教育会事半功倍。反之，紧张的家庭关系，经常吵闹的父母，不仅直接影响孩子的心理健康，更会对子女教育造成不良后果。

第28节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(20)

②理解和尊重孩子

理解和尊重，是沟通家长与子女情感的桥梁，也是实施家庭教育的前提和基础，许多家长常常以为孩子是自己的，当然十分了解自己的孩子。其实不然，比如鲁迅先生在教子时，曾经说到："孩子的世界，与成人的截然不同，倘不能先行理解，一味蛮做，便大碍于孩子的发展。"因此，家长应以平等的态度去理解孩子，把孩子看成是一个有着独立思想的、与自己平等的人。在家庭生活中，遇事要多商量，要和孩子一起讨论，鼓励幼儿发表自己的看法，并尽可能吸收他们的意见。这样对孩子的健康成长是非常重要的。值得注意的是，尊重孩子不是放任孩子，孩子毕竟是孩子，需要引导，需要教育。

③帮助孩子树立信心

幼儿期的孩子还没有形成一种内在的力量来推动他们坚持一些需要克服困难的活动。这时的家庭教育应为孩子设立一些外在的因素，如鼓励和表扬，得到鼓励的孩子往往在做事的时候会提高效率或增强战胜困难的勇气。幼儿期的孩子本来就自信心不足，当他的行为得到父母的表扬时，自信心就会增强；而当得到父母的批评时，自信心就会下降。比如：看孩子画画，即使孩子画得不太好，也不要说"呀！你画得真丑，真难看"，这样，对孩子就是一个打击，孩子也会失去信心，对自己所做的事没有兴趣。而应该对他（她）说："你画得很漂亮，很不错，如果把这里再改一下，那就更好看了。"这样，既树立了孩子的信心，又帮助孩子改进了不足，也让孩子的能力有所提高。

④因材施教促进孩子健康成长

人们常说：人和人是不一样的。可是，在教育孩子时，人们却很少考虑到人和人真的是不一样的。当家长一味地强调自己的孩子必须跟上别的孩子的脚步，并且向最好的孩子看齐时，并没有考虑到自己的孩子和别人的孩子肯定是不一样的。为了取得教育的最佳效果，要

对孩子进行因材施教。幼儿家长在了解孩子的性格特点、情绪特点、兴趣爱好等的基础上，结合孩子自身优势在教育方法上要有特色。孩子在哪方面有兴趣爱好与特长，就让孩子在哪方面好好发展。

⑤父母应成为孩子的好楷模

幼儿喜欢模仿别人的动作行为，幼儿很多行为习惯的养成、性格的发展其实几乎都来源于模仿学习。大教育家孔子曾经说过："其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。"作为孩子的第一任教师--父母，不仅是孩子的偶像，也是孩子模仿和学习的榜样。从一定意义上讲，父母是孩子的镜子，孩子是父母的影子。所以希望孩子好，首先自己要起到模范作用。父母的日常言行，对孩子的人格有很强的说服力。如果家长思想修养高，作风民主，孩子就容易养成独立、直爽、开朗、协作、善于交际等良好的性格特征。如果家长专制严厉，思想陈旧，趣味低级，孩子就容易养成顺从、消极、依赖、固执、冷酷、残忍等不良性格特征。

总之，学前儿童的家庭教育是非常重要的，也是系统、全面的教育过程。家长应结合儿童家庭教育的特点，从以上几方面做起，促进幼儿健康成长，培养其全面素质。并且，在教育幼儿的过程中，对家庭成员的整体素质也会产生深远的影响，从而形成更加和谐的家庭教育环境。

4.1.3青少年如何教育

青少年时期是从儿童走向成人的过渡期。这个时期由于身体的急剧生长和知识活动领域的扩大，青少年经常遇到感情困惑和概念冲突，因此在儿童时期对父母的无意识认同的基础上，进一步发展自我同一性，是青春期的核心问题。自我同一性是指青少年的需要、情感、能力、目标、价值观等特质整合为统一的人格框架，即青少年经常在思索"我是谁"、"我是一个什么样的人"、"我要成为一个什么样的人"等等，同一性和同一性混乱的危机在这一阶段达到顶峰，这就是青少年问题大量产生的心理社会因素。

在形成稳定的同一性之前，有的青少年可能会离家出走，独自漂泊去寻找自我；有的可能去尝试药物和性的体验；有的与街上的团伙混在一起，参加各种团体，却由于找不到可选择的答案而抱怨现存的社会；有的可能只是默默地考虑哪里是他们在社会中适合的位置，哪些价值观是他们应该珍视的。在这些心理现象的前台，我们看到的是青少年与父母关系不和或网瘾、毒瘾、早恋、性角色混乱等各种令父母头疼的问题，这就是同一性混乱的问题综合征，它包括自我意象的分裂，不能建立亲密感，或者是通过随意的性接触来寻找亲密，还有时间紧迫感，不能集中精力做必须做的事，以及反抗家庭和社会准则等。

第29节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(21)

由于同一性混乱，一个人可能会推迟承担成人的责任，漫无目的地换了一个工作又一个工作，性伙伴也是换了一个又一个，他很难确立明确的目标，需要和愿望是变幻不定的。他缺乏统一的感情和兴趣，不知道自己将来会成为一个什么样的人，在遇到多变情况时，因没有恒定的处理方式而表现为矛盾的自我和角色上的混乱。而具有自我同一性的青少年，他们的观点与态度能得到他们最初认同的对象（如父母或教师）的肯定，他们的愿望与实现愿望的途径与步伐比较易于一致，他们的能力循着预定的目标与日俱增，从而他们将更加自信和乐观。他们注重发展真正的独立处事能力，他们比较理智和富于热情，面对世界善于进取、敢于冒险。他们当然经常遇到矛盾和困难，但他们能经受住挫折和变得成熟起来。他们有稳固的婚姻情感，对自己的最终职业选择充满信心。现实中多数有行为问题的青少年会有矛盾的或混乱的"自我同一性"。他们的内心充满了矛盾，无所适从。他们往往在寻求感情上的认同时，由于不能确认正确与谬误而走入歧途。

十二岁以后，青少年身体开始第二次发育，性别特征开始明确，心理上处于"第二次断奶期"，各种各样的矛盾冲突在此时期会有比较集中的体现。这个阶段也是父母进行子女教育的关键阶段、难点阶段和重点阶段。在这个阶段，青少年对异性有好感；有性冲动；有各种各样的爱好；与父母有明显的冲突；思想观念上觉得父母落后，接受了许多新鲜前卫的事物；对事情敏感；有自己的偶像；人生观、世界观开始逐步形成。在孩子的这个阶段，父母也刚好处于事业的高峰期，四十岁左右的中年人一般都是各单位的顶梁柱。父母在事业的黄金阶段时，往往全身心地投入工作，时间上无暇顾及孩子的教育，与孩子沟通交流很少。直到孩子的问题相当严重时，父母这时才可能给予重视，但是这个时候，子女与父母的冲突已经比较严重了。据了

解，某医院进行强制戒除网瘾的所有孩子的父母都很成功，而父母在这个时候就不得不放下自己如火如荼的事业，陪伴孩子来戒除网瘾。其实"冰冻三尺，非一日之寒"，孩子种种行为的养成并不是一两天的事，父母如果能在平时多一些关注，多一些交流，也不会导致问题那么尖锐和突出。有时候，孩子甚至在某种程度上是希望通过自己的行为来引起父母对他（她）们的关注，当然，孩子自己可能都没有意识到这个问题。笔者接过这样一个案例：孩子很聪明，学习很好，忽然间学习成绩下降了，但是每次孩子的父亲因为这个事情来学校看望她的时候，她就相当高兴。据了解，孩子的父亲是个很成功的大学校长，平时工作十分繁忙，没有时间关心她。孩子的成绩一下降，她的父母就会从百忙之中抽空马上来看她，这样就给她形成了一个条件反射，她下意识地不好好学习，认为只要她学习不好就能很快见到父亲。虽然说孩子的这种行为比较幼稚和单纯，但是间接反映出孩子是需要关注、需要交流的，父母对他（她）们的爱是很重要的。

4.1.4独生子女的家庭教育如何进行

正确施行对独生子女的教育，父母就要根据独生子女的心理特点和社会化的特点，有针对性、有意识地扬长避短，充分利用有利条件，尽量克服不利因素，促使其健康成长。

①对独生子女要疼爱和严格要求相结合

高尔基说过："爱护子女，这是母鸡都会做的事，然而，去教育子女，这就是一项伟大的事业了。"爱子之心，人皆有之，问题是怎样爱孩子才是正确的呢？无论是过分溺爱还是过分约束，都不可能培养出对社会有用的人才。父母一定要学会科学地爱孩子，做到爱得深而不滥，爱得热烈而理智。家长要爱得得当，教得有法，做到爱中有严格要求，严格要求中又有爱。对独生子女提出的要求，年龄越小越要具体，绝不溺爱、迁就。孩子在学习和生活上碰到困难，家长可以给予启发，但不能代做，一定要让他（她）独立完成。让孩子学会独立地面对生活，并在生活的风风雨雨中锤炼成长，养成坚毅的性格。

②重视独生子女的德、智、体、美、劳全面发展

从小给他（她）创造一个"独而不独"的非特殊环境，鼓励他（她）多与同龄伙伴交往，和邻居、亲友的孩子以及同学交往，多参加学校的集体活动，培养他（她）的合群精神、集体生活能力和关心他人、与他人平等相处的习惯。

③学校、家庭、社会对独生子女的要求要一致

我们不时看到一些孩子在父亲面前表现得畏首畏脚，唯命是从，而在母亲面前则飞扬跋扈，任性粗暴。这就是父母在教育方法、教育内容上不一致的结果。在教育孩子上，父母双方，外祖父母与祖父母之间应密切配合，相互理解，加强沟通和交流，做到要求一致、态度一致、方法一致，这样，孩子就会感到父母的态度是坚决的，非服从不可，良好的性格品质就会得到强化，不良的性格品质就会得到削弱，最终消除。另一方面，学校、家庭、社会三方面力量必须结合起来，形成一股强大有力的教育力量，共同培养对社会有用的人才。

第30节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(22)

④独生子女的社会化要早抓

独生子女的社会化要从小抓起，我国著名儿童教育家陈鹤琴就曾经说过："教小孩要从小教起。"否则，不良的行为习惯已养成，要改变就难了。因此，父母一旦发现孩子思想和行为上有不正确之处，就要防微杜渐，及早纠正教育。

⑤采取以"儿童榜样"教育的方法

儿童心理学告诉我们，儿童是从模仿开始他的学习生活的。因此模仿在儿童心理发展中起着十分重要的作用，而模仿的最好对象是儿童伙伴。为了使独生子女的性格获得良好的发展，父母必须想方设法为儿童创造良好的集体环境。要采取多种形式，利用各种因素，创造条件，帮助孩子选择一些年龄相当的小伙伴，使他们彼此交往，有意识给他们讲一些诸如"孔融让梨"等故事，启迪他们有好吃的不要争，有好玩的不要霸，从小养成大方、合群、热情开朗、团结友爱等好的性格品质。

独生子女是父母的心肝宝贝，也是祖国未来的希望。父母对孩子的教育方法，会对孩子的心理发展产生重要而深远的影响。对独生子女加强家庭心理教育，会使孩子有一个民主、和谐、安全的成长环境，使之健康、活泼地长大成人，最终成为国家的栋梁。

4.1.5单亲家长如何教育孩子

不少单亲子女的家长，他们最为头痛的问题是：如何消除苦恼，使自己的孩子能够像其他孩子一样健康成长呢？总的来说，笔者认为应该从以下几个方面去努力。

①家长首先应调整思想认识，调整心理情绪，引导孩子对家庭环境有一个正确的认识。夫妻离异大多是有无法化解的矛盾，离异虽然会出现新的问题，但毕竟从更大的痛苦纠缠中解脱出来了。面对新问题，要敢于正视，并逐步去解决。对孩子不应长期隐瞒离异的事实，

那样反而会给自己增添一层苦恼。瞒是瞒不住的，蒙在鼓里的孩子知道实情后反而会怨恨父母。

②帮助孩子处理好同学关系。孩子的心理压力，很大程度上来自同学。家长要鼓励孩子在班上有几个要好的小朋友，经常一起学习，一起度周末。孩子的群体生活一旦正常，许多问题就迎刃而解了。如果有个别同学说了刺激性的话，家长不妨找那个同学聊一聊或者写一封信。诚恳的态度和有理的分析，会使孩子懂事的。而找孩子的班主任反映一下情况，请班主任以适当的方式在班上讲清道理，造造舆论，正确对待这种情况。

③注意观察孩子的言行，及时解开孩子的思想疙瘩。单亲家庭的孩子往往比较敏感，有些事情会使他们产生微妙的心理变化。家长要多注意孩子的言行，发现有异常的苗头，及时跟孩子谈心，了解情况之后，能及时疏导的就及时疏导。有的问题一下子解决不了，要进行更多的调查分析，考虑妥善的解决措施。

④让孩子接触其他长辈，接受多方面的教育影响。如果是离异子女，不管谁带孩子，都应该让孩子与另一方面有接触和交流的时间，感受父母之爱。双方都要讲理智，切忌在孩子面前"争宠"。如果有可能，应该让孩子与父母同时团聚，这在现代社会不仅应该，而且可能。不是夫妻，也可以是朋友嘛，何况还有共同的下一代。还要让孩子与其他亲友中的长辈接触，扩大孩子的交往面，家长的同事也是交往对象。这对孩子的成长有好处。

此外，单亲家庭的家长，要多给孩子当家做主的机会，让他们多为家长分忧解难，这会有利于他们尽快地成熟起来。如果包办代替太多，唯恐苦了孩子，反而对孩子的成长不利。

4.2心理诊断在家庭教育问题中的运用

家庭教育是一门很大的学问，贯穿孩子成长的整个过程，每位父母都希望自己的孩子健康、聪明，希望他（她）们优秀。但是作为一位明智的父母，一定要根据孩子自身的特点来处理家庭教育中遇到的

问题。心理工作者从咨询的角度也应该为家庭教育中的问题进行诊断。心理诊断的辅助测验也有家庭关系融洽测试、如何批评孩子测试、是否了解孩子测试等。心理工作者对家庭教育问题的诊断也可以从家庭关系融洽度、家庭气氛等角度进行。此外，对孩子的个性、能力、气质方面也可以进行测试。许多孩子的问题，实际上不仅仅是孩子的问题，这和家长的教育方式有关，也和夫妻双方的感情、行为方式有关。一般来说，和睦的夫妻，孩子问题较少，家庭冲突也较少；采取民主型教育方式的家庭，孩子问题也比较少，家庭冲突也少。

【案例1】

一家三口同时来到咨询室，父亲走在前面，母亲搂着儿子的肩膀，半推着儿子进来。儿子的身子是往后倾斜的，身高齐母亲的肩部，年龄约十二三岁左右。咨询师起身欢迎之后，让来访者们随意坐下。父亲单独坐在一个两人沙发上，母亲和儿子紧紧靠在一起，坐在一个两人沙发上。父亲的脸上有些痛苦、无奈和气愤；母亲微笑地望着咨询师，目光在儿子身上停留的时间较多；儿子紧张地看着咨询师，同时目光也总是和母亲进行交流。

第31节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(23)

咨询师：你们好！你上几年级了？（咨询师注视着儿子）

儿子刚刚要开口，母亲比较柔和地替他回答：小学五年级。

儿子也重复了一下：五年级。

父亲眉头紧锁：这不都快上初中了。

父亲叹了口气：唉，就是不听话。

母亲下意识搂了搂儿子。

儿子低下了头。

咨询师微笑着，环视了全家人问：怎么不听话？可以谈谈吗？

父亲指了指儿子：以前都挺好的。这个学期以来数学很差，我被他的数学老师叫到学校三次了，成绩一次比一次差，这次倒数第一。这不，回去又发现他在贪玩，气得我就去打他。他就跑，结果我去追他，磕倒了，我肋骨还磕伤了，上了医院，花钱不说，还耽误我的事情。

母亲在父亲诉说的过程中，目光没有离开过儿子。

儿子在父亲的诉说过程中，眉头多次皱起来。

咨询师问：还有什么其他不听话的地方吗？

母亲没有说什么，摸了摸儿子的肩膀。

父亲：还偷着打游戏。有时我从厂里回来，发现门被从里面反锁，叫了很长时间，他才打开门，我看不对，问他是不是在打游戏。他自己倒先发火，冲我大嚷大叫说没有。我感觉他不像小时候那样听话了。

咨询师建议：你们俩先到隔壁的房间休息一下，我想单独和小孩谈谈。

父亲和母亲离开后，儿子仍是沉默，抬头看着咨询师。

咨询师注视着儿子，微笑：我们谈谈可以吗？

儿子点点头：嗯！

咨询师：你喜欢玩游戏吗？

儿子：喜欢。

咨询师：你喜欢玩游戏，有没有告诉过爸爸妈妈？

儿子：没有。

咨询师：为什么没有？

儿子：他们肯定不会让我玩的。

咨询师：为什么他们肯定不会让你玩？他们这样说过吗？

儿子：他们没有对我直接说过，但是电视上演过上网打游戏的小孩，他们就在一旁指责那些小孩。他们肯定也不会让我玩的。

咨询师：那好，你喜欢玩，但是你觉得你爸妈不会让你玩，那你是怎么解决的？

儿子：那就不要去玩。

咨询师：如果你很想很想玩，怎么办？

儿子：还是不要玩。

咨询师：要是自己都控制不了？怎么办？

儿子：强制自己。

咨询师：连强制自己都不行了呢？

儿子沉默了，睁大眼睛注视着咨询师。

咨询师轻轻说：偷着玩，趁爸爸妈妈不在家里的时候，对吗？

儿子点了点头。

咨询师：那你偷着玩的时候，害怕被发现吗？

儿子：害怕，还有些恐惧。

咨询师：那你玩得开心吗？

儿子：不开心。

咨询师：那这样，我们一起想，你喜欢玩游戏，大部分在你这个年龄阶段的男孩子都喜欢玩，是吗？

儿子：是的。

咨询师：你觉得你多长时间玩一次比较好？

儿子盯着咨询师，不出声。

咨询师：一个星期玩一个小时，可以吗？

儿子摇摇头，疑惑的表情。

咨询师：两个星期一小时？

儿子摇摇头，表情舒缓些。

咨询师：一个月一小时？

儿子点点头。

咨询师：我明白了，你想一个月之内玩一个小时的电子游戏机，你觉得这个要求，爸爸妈妈会接受吗？

儿子摇了摇头。

咨询师：你试着问问他们，看他们同意不同意。

儿子：不行，他们不会同意的。

咨询师：是你觉得他们不会同意，你试一试，愿意吗？

儿子摇了摇头。

咨询师停顿了一下，笑着：我们先放一放这个话题，我现在感兴趣的是想问问你喜欢数学吗？

儿子摇了摇头：不喜欢。

咨询师：从来就不喜欢数学吗？

儿子：不是，以前还喜欢，现在不喜欢了。

咨询师：现在不喜欢了，是吗？

儿子：嗯。

咨询师：为什么？现在发生了什么让你不喜欢数学的事情吗？

儿子：嗯。

咨询师：是什么？可以告诉我吗？（目光注视着儿子）

儿子低下头，又抬起：有次我数学考试没有及格，才考了四十几分，数学老师把我叫到讲台上，说："以后你就照着这个分数考就行了。"

咨询师：是吗？他是当着全班同学的面这样说的吗？

儿子点了点头，眼里有了泪光。

咨询师：当时你有什么感受?

儿子：我很恨他！真恨他！

咨询师：还有什么?

儿子：我觉得太丢脸了，不知道其他同学以后会怎么想。

咨询师：后面这个数学老师有什么其他举动?

儿子：他告诉了我爸，说我成绩差，叫我爸去学校三次，我爸回来就揍我。

第32节：第三章 心理诊断在某些领域中的应用(24)

咨询师：嗯，我现在明白了。

【案例分析】

儿子是一个自尊心强、自律性很高的孩子，处于青春期自我同一时期。一方面，"超我"开始形成，社会道德观念开始形成；另一方面，"本我"也开始了一个新的活跃阶段，内心比较矛盾。儿子的问题集中在：①与父母权威的沟通交流上出现障碍；②学业上出现厌倦敌对情绪。

【案例2】

该咨询系电话咨询。

咨询师：您好！这里是某某某心理咨询中心。

来访者：您好！（声音有些急切）您是心理老师吗?

咨询师：是的，我是。

来访者：你说现在的老师为什么这样不负责。

咨询师：具体是怎么回事?

来访者：我孩子的老师又叫我把孩子领回家了，不让我孩子上学了。

咨询师：为什么会这样?

来访者：老师不愿意管他了，让我们自己管。

咨询师：为什么老师不愿意管他了?

来访者：我家孩子上网，还逃课。

咨询师：您孩子多大？上几年级?

来访者：十五岁，上初二了。

咨询师：他从什么时候开始上网、逃课的?

来访者：初一就逃，有两个月没有上学，一直在家，我们没有办法，只好把他转学了。现在这个学校的老师又不管他了，让我们领回家。你说这些老师怎么就不管，他们自己没有孩子吗，不知道我有多

难，还说什么"我就不信你们用链子锁不住他"。我能用链子吗？
呜……（开始抽泣）

咨询师：孩子的父亲是什么态度？

来访者：他爸很凶，打了好几次，打得那个狠啊，你就别提了。心理老师，你说我该怎么办？

咨询师：孩子在哪上网？上网干什么？

来访者：在网吧，打游戏。我找过他，他还生我的气，现在小网吧又多。

咨询师：他上网的钱是怎样来的？

来访者：唉，心理老师，你不知道，我是开小商店的，总是有些零钱，我不给他，他就偷，偷了四次了。

咨询师：这么说，你是知道他上网的钱是从家里偷来的？

来访者：我知道。实话告诉你，今天晚上他又去"包夜"（在网吧玩通宵，俗称"包夜"）。他向我要钱说："妈，你给我六块钱吧，你不给也要去的！"呜……（停了一会儿）我怎么办？我明明知道他去玩，我不给他，我怕他去偷去抢；我给他，我心里又难受。我还不能告诉他爸，他爸知道了又会打他的。孩子的个儿都一米八几了，块头也不小，他爸打也不是办法。

咨询师：你和孩子交流过吗？他喜欢学习吗？

来访者：我问过他是不是不喜欢上学，他不上学那段时间也很无聊，他又想上。给他转了学，他又不好好学。你说我该怎么办？

【案例分析】

该子女的家庭教育存在严重问题。母亲很包庇维护儿子，父亲的教育方式很粗野，父母在教育方式上存在严重分歧。儿子逃课、偷窃等行为有严重问题。母亲在教育上把责任过多推卸给老师，并且将自己的身心置于一种疲劳焦虑状态之中，和丈夫的沟通上也存在问题。

【案例3】

母亲和儿子一同来到咨询室。

母亲是一位稳重娴静的中年妇女，儿子是一位壮实的小伙子，大约十八九岁。俩人和咨询师礼貌地问候后，坐下。

母亲：请您帮帮孩子！

咨询师点头安慰母亲，目光注视着孩子：有什么困难吗？

儿子低头不语。

母亲：他现在读第三年"高三"了，现在五月份了，马上就要高考了，我怕他压力太大，怕他经受不住。

咨询师：愿意和我谈谈你现在的感受吗？

儿子抬起头看了一眼咨询师，又低下头：不知道。

母亲鼓励地拉了拉儿子的手：没事。

咨询师：不知道怎么说，还是不知道自己的感受？

儿子抬起头，眼里满是泪光：我不知道怎么说，我很难受。

咨询师递过纸巾，母亲也开始流泪。

儿子：都第三年了，再不行，怎么办？

咨询师：前两次怎么样？

儿子：第一次是上了二本线，他不让我上，说丢不起那个脸，再读一年，结果……（哭泣）比第一年还差，二本线都没有上，今年会怎么样？

母亲：孩子，我的孩子（哭泣）……

咨询师：他是谁？

儿子：他是我爸爸。

咨询师问儿子：你爸爸是个怎样的人？

儿子：很厉害，很少在家，我读高中时就极少见面。本来我的学习很紧张，他又整天在厂里，没有怎么见过。一见面就是很严肃，很凶，总问我的成绩。

母亲：他爸爸是单位的领导，同时自己还开了一个工厂，事情很多，很忙，对他要求太高了。

儿子（痛哭起来）：他根本不理解我。我考不好，就是丢他的脸。我的高中同学都快读大三了。我就算去读大学，他们都快毕业了。他有没有想过我的感受？！

咨询师：你和你父亲沟通过吗？

儿子：他从来不给我说话的机会，他只会说"你应该怎样，怎样"。

【案例分析】

案例中的父亲是位各方面很成功的人士，又有很好强的个性，在儿子高考这点上也很好强，尽管儿子能读二本也不让他上，给儿子造成的压力很大。儿子在面对第三次高考时，心理压力极大，情绪极激动。母亲与儿子关系良好，处于儿子与丈夫之间，角色很难处理，心身也很矛盾、痛苦。整个家庭气氛很压抑，父子关系很紧张。

第33节：第四章 发展性心理问题(1)

第四章 发展性心理问题

1认识自我

1.1认识自我的基本问题

1.1.1自我的有关概念

自我意识也叫"自我知觉"，是个体对自己的知觉，包括形象、态度以及价值观等。

自我意识是对自己存在的觉察，即自己对自己的认识，包括认识自己的生理状况（如身高、体重、形态等）、心理特征（如兴趣爱好、能力、性格、气质等）以及自己与他人的关系（如自己与周围人相处的关系、自己在集体中的位置与作用等）。总之，自我意识就是自己对于所有同于自己身心状况的认识。由于自我意识，个体能洞悉自己的一切，因而能对自己的行为加以控制与调节，而且也形成了对自己固有的态度，如自爱、自怜。

中国古语有云："人贵有自知之明。"西方哲人苏格拉底也说过："认识你自己。"这些都告诉我们，对于自己的认识有多么重要。其实我们一生中都在探索着一个问题--我是谁？同别人相比，我是个怎样的人？如果我们能够对自己有很好的知觉，很多心理问题可能就不会出现，或者心理问题不会陷入恶性的旋涡。在诊所内，我们经常能见到这样的来访者，他们对自己不能很好地认识；还有的来访者，他们求助的直接原因就是希望咨询师能帮助他们看清自己；也有些人到诊所来就是想看一看自己到底和他人有什么不同，如果能对现实生活有个解释，似乎所有的问题就都得到了解决。自我意识或者自我知觉，是说我们每个人内心都有一把尺子，如果这把尺子和社会常用的尺子不同，测量的效度有了差距，而自己不自知，就会出现问题，自己不舒服，别人也感觉不舒服，而严重的自我意识降低，或者临床医生所谓的自知力下降，就离精神疾病不远了。

增强自我意识水平，经常对自己进行反思，这对每个人都会大有裨益。在工作压力大的时候，这可以使人保持清醒的头脑、开阔的眼界，以及坚强的自信；在他人都持某种意见时，能够坚持自己正确的主张，不会轻易受到他人的影响。

1.1.2有关个人问题的论述

1.1.2.1应对方式

应对方式指的是，我们怎样来应对这个世界的问题。我们每个人的成长环境不同，成长史不同，导致了我们处理问题的方式不同；如果环境对于我们的这些方式以正强化，这就逐渐形成了我们长久固定的应对方式或者防御机制了。我们每个人都应该清楚自己的应对方式是什么。

一个人不可能没有焦虑。文学作品中，我们常常能看到这样的人物形象，他们永远镇静，运筹帷幄决胜千里，遇到任何事情都处变不惊。生活中真会有这样的人吗？应该不会。除非是脑死亡的人，他才会永远镇静；只要是一个普通的人，一定会有焦虑，只是焦虑的多少而已。而你有没有一个良好的防御机制去处理你的焦虑，这才是问题的核心。

有一种防御机制叫做幽默。幽默是一种高级的防御机制，之所以高级，是因为当你把一件最痛的事、最无奈的事、最尴尬的事，说得比较幽默的时候，你也高兴别人也高兴。

升华也是一种防御机制。比如我们熟知的巴顿将军，他从小就最能打架，绝对是一个反社会的人，没有一个邻居说他好。整天打架，迟早是要进监狱的，恐怕连工作都找不到。他最后选择了军校，最后成为了一名将军。抗德战争刚结束，他就说了一句震惊全世界的话："总统，你再给我一个任务--消灭苏联。"总统意识到这个人太可怕了，不但有了名位，还掌管了那么多军队，那么好战，肯定会出问题的。于是，把他解雇了。之所以巴顿能最终成为大家有目共睹的优秀将军，就是因为他把自己的野性升华了。他知道自己控制不住，于是

将野性升华成社会能接受的方式。当然，并非每个优秀的将军都是从小好战的。

把你内心的冲动跟社会所能接受的事务完美地结合起来，你不但可以最大限度地发挥，还能最大限度地被社会所接受，这不是一个更好的选择吗？

第34节：第四章 发展性心理问题(2)

除此之外，我们还观察到生活中有这样一些升华。比如，雕塑家把玩耍泥土的愿望升华；记者将偷窥的欲望升华；艺术表演者把暴露的愿望升华；运动员把攻击的愿望升华；还有，正常成人之间的友谊，有时候会是同性恋冲突的升华。

应对的方式有很多种，我们每个人都可以回忆一下，当自己遇到问题时怎样去处理，通常的方式是什么。

在这里，再介绍几种大家在生活中最常运用的防御机制。

压抑，是第一个被提出来的防御机制。压抑指的是人们主动把痛苦的记忆、情感排除到意识之外。当我们在意识范围之内感知不到这些东西的同时，痛苦的感觉也随之消失。遗忘就是压抑的一种表现。在人们遭受无法承受的创伤事件之后，常常会出现逆向遗忘，也就是在记忆里面提取不出来事件发生当时及之前的片段。这种机制对于受害者来说，是一种应激的保护措施。

否认，和压抑的作用一样，都是把不愉快的事件和现实隔离开来。运用否认的机制，人们就不许再去理会痛苦的现实，好像根本不存在一样。比如，身患不治之症的人，执意要去从事身体承受不了的事情。

反向作用的防御机制非常普遍，指的是人们用夸大一种情绪倾向的方式来压制对立的另一种情绪倾向。人们有时候会用节俭、守信来对抗自己奢侈和破坏的欲望。

转移，就是把情绪从真实的对象身上转移到另一个安全的对象身上。比如受到上司指责的人，会把气撒到自己下属的身上；在工作上的情绪会发泄到家人的身上等。

逆转，指的是改变冲动的主动性和被动性，或者是改变指向的对象。人们常常使用的责备自己的方式，有些情况下其实是在表达对他人的失望，这就是逆转机制的运用。

抑制，就是把某种或某类活动或思维缩少，以免导致自己的焦虑。不善于人际交往的人会想方设法地减少和人打交道的机会，这样可以让自己发生焦虑的可能性降低到最小。

理智化是一种非常普遍的防御机制，表现为在触及情感和体验的冲突时，就事论事，不带有相应的感情色彩。有的人表现为从道理、理论上去谈论，有的人则好像在说别人的事情，和自己没有关系。

退化指的是退回到心理发展的早期阶段，以避免或缓解后期发展中遭受到挫折和冲突。比如退化到口欲期的人，会表现为暴饮暴食。

除了上述这些，还有与权威认同、禁欲、感情隔离、分离、投射、投射认同、无所不能、贬低、原始理想化等等防御机制。

1.1.2.2自尊

自尊是一个人评价自己的程度。

自尊对于每个人都非常重要。在成长过程中，当自尊非常低时，人们就会特别容易受到伤害，做任何事情都觉得自己不行。比如在选择朋友的时候，总会选择一些不出色的人；工作的时候，经常认为自己不好，对自己做得好的地方视而不见。因为多种原因，每个人自尊的水平是不同的，而对于我们每个人来讲，了解自己的自尊水平是非常重要的。

所谓自尊水平，就是自己对自己的尊重程度。我们可以很好地尊重长者、父母、领导，但是有可能对自我的尊重不够。面对这个问题时，你可以想一想，把你自己想象成那个很受你尊重的人，你会怎样对待他（她），那你就怎样对待自己，可能就能够找到自我尊重的感觉。

1.1.2.3责任感

责任感是应该为自己、他人或组织的想法、计划或是行为而感到压力，并愿意为之承担可能带来的后果。

责任感的培养应该从小就开始，其中父母起到了至关重要的作用。一个孩子在幼年时得到了充分的责任感培养，长大后就会很健

康。小的时候，该你负的责任你负，如果父母把所有的事都替你做好了，你就不会形成责任感。当你做了坏事，如果没有被指出来，下次就不会承担责任。因此，责任感是训练出来的。缺乏责任感的男人或者女人，在人生道路上一定会遭遇诸多麻烦和挫折。

1.1.2.4亲密感

亲密感是愿意从行为和情感上对某些人或是某些事物进行接近，并希望为之缩小自己正常的自我界限和领域。

亲密感在人际交往中占有非常重要的地位。患有恐怖症的人，害怕人多的场合，见到任何人都害怕，不喜欢与人交往，这会产生很多问题。当今社会是一个人际互动的社会，几乎每种场合都会产生人际互动。人际间的冲突，很大程度上是受亲密感缺失的影响。

1.1.2.5敌对情绪

人际交往中，总不可避免遇到你不喜欢的人、和你的性格截然相反的人。也许你一辈子都不想跟这样的人接近，他们会让你产生情绪上的变化，会出现敌对情绪。实际上可能那个人根本没做过什么，也没破坏你的事，也没有干扰你，但是不管什么原因，你就是不喜欢他。

第35节：第四章 发展性心理问题(3)

1.1.2.6控制

控制是通过应用适当的强化和惩罚来矫正和改变行为的能力。

我们现在承认人都会有敌对情绪。我们不可能总是与爱的人、喜欢的人一起工作。我们假想，即便把自己克隆出来，造出一模一样的你，你就一定会喜欢他（她）吗？不成熟的表现就是该你听的时候你去讲，该你讲的时候你却没有讲，这是很可怕的一件事。所以最重要的是，不管你善讲能讲，一定要会讲才更重要。我们需要学会怎么控制。

1.2可能出现的问题

1.2.1无法诚实地面对自己--自我概念的内部冲突

自我概念（self-concept）即自我图式（self-schemas），指一个人对自己的特殊信念，即我们用来组织和指引与自己有关信息的一套自我信念。

个体的自我概念包含的内容非常丰富，个体知觉到的自我概念包含三个部分：理想自我、应该自我和实际自我。当这三个部分产生冲突的时候，个体就会出现负性情绪，并导致长期的不良后果。个体自我概念的构建与以下几个方面有关：

①从自己的行为推断自己。人们常由自己的所作所为来推断自己的内在自我概念：我做了什么，我就是什么样的人。

②从他人的行为反应推断自己。他人认为我怎么样呢？他人对我们的反应是我们了解自己的主要途径之一。

③通过社会比较推断自我。通过与别人相比，人们常常会对自己有更清楚的认识。比如你认为自己的胆子比较大，怎样才能证明呢？你就可以通过与你的朋友相比，晚上在野外走的时候，你不害怕，而你的朋友害怕，你就可以推论说自己的胆子比较大。

④通过自我意识来推断自我。如果让你仔细想想，你是什么样的人呢？一般情况下，我们可以通过让人们反省自己来了解他的自我，即在一定的时间内回答二十个"我是谁？"的问题，通过对个人的回答进行分析，从而可以确定每个人自我意识的内容。

在社会生活中，人们之间有意义的交流导致了自我和社会现实的整合，自我就是一个人通过行为展现自己时使用的符号，自我概念就是一个人用来定义自己的思想和情感的总和。

【案例1】

来访者：我总是担心我不是最好的，我担心失败。

咨询师：你可能会关注"其他人是否比我做得好？"或者"我是否做错了什么事？"

来访者：是的，我是这样想的。

咨询师：然后，你可能过多关注成就和比较。你认为你可能会对自己说什么？比如"我能做得更好，所以现在的成就根本不重要"。

来访者：对，我无法得到我本该得到的成就。

咨询师：或者你在预测你会失败，如果你做的不是一份伟大的工作，你会认为自己是一个失败者。

来访者：是的，一种完美主义。

咨询师：回顾你的生活，你可能会记起很多你没有做到最好的事情，并且常常想起它们。所以你希望成为特殊的人，你会关注那些你做得不完美的任何事情，你不会承认你的优势，你会预测你做的不如你应该做得好。

【案例2】

咨询师：让我们想象一下，在你小的时候有更为积极的图式。你认为自己真的很聪明，并相当好，而不是认为自己愚蠢。让我们回顾在这种正性图式的影响下，在生活上你的选择和体验会怎么样？

来访者：你的意思是说，回顾从前，思考一种不同的生活？

咨询师：是的，通过看看你的生活可能会怎样的不同，来考察你的负性图式是怎么影响你的。持一种积极的图式，你未来的生活肯定会有所不同。

来访者：好的。你的意思是，如果我开始思考，在我小的时候，我是一个聪明的、不愚蠢的孩子，就像爸爸妈妈是这样对我说的一样？

咨询师：是的。

来访者：我不知道，我可能在中学多学点知识，按时完成家庭作业。在大学我可能更努力，可能选一些对我来说特困难的课程。

咨询师：工作会怎么样？

来访者：我不会在这个没有成就感的工作上耗费六年的时间，真的！我可以更加努力地工作，获得更多的培训和进步。

咨询师：如果你对自己有更为积极的图式，你的饮酒问题会怎么样？

来访者：肯定没问题。我酗酒都是因为我认为自己愚蠢和失败。如果我不再喝那么多的酒，可能会更好地工作。

咨询师：如果你父母真的爱你、支持你，你会怎么样？如果你的父亲告诉你，你很聪明、很了不起，而不是打你，并称你为笨蛋，你会怎么样？

来访者：我不会把事情弄得一团糟。我会更成功，我会在学校努力学习，让他们为我感到骄傲。

第36节：第四章 发展性心理问题(4)

咨询师：如果你有更为爱你、支持你的父母，你会持有更为积极的图式。并且，如果你有更为积极的图式--比如，认为自己聪明和优秀--你会做出不一样的选择。

来访者：是的，但是结果不是这样。

咨询师：好的，我们开始改变它。两种事情可以发生：首先，你可以成为自己的好父母，即你可以开始关爱、支持和喜爱自己；其次，你可以发展新的更为积极的图式，并且在新的图式基础上，开始生活的新选择。

来访者：如果能够改变那就太好了。

1.2.2自我意识形成中的问题

自我意识是个性社会化的结果。自我意识的发展表现为三个方面--生理自我、社会自我和心理自我。

1.2.2.1生理自我

自我意识最原始的形态是生理自我。生理自我是个人对自己躯体的认识，包括占有感、支配感和爱护感。这种生理的自我并非是与生俱来的，从婴儿出生后第8个月开始，到3岁左右基本成熟。

1.2.2.2社会自我

幼儿园的游戏对个人实现社会自我起着重大作用。游戏的过程与社会化的过程是吻合的，因为儿童的游戏是成人社会生活的反映。儿童在游戏活动中扮演了某个社会角色，也会学习该角色的行为方式，还学到了各社会角色之间的相互关系，并产生某种情绪体验。

学校中的社会化也是建立自我意识的重要一环。由于教师对学生是一视同仁的，因此使学生认识到自己在学校中应有的地位--自己是班级中的一员。在学校中，学生要接受一定的社会义务和责任，学习文化知识以及形成一定规范的道德行为，这一过程中教师的表扬和批评客观上容易使学生获得成就动机，产生自我实现的需要和欲望。

学生对学习的成就动机的发展，是自我意识最重要的特征。学生具有成就动机之后，往往会随之产生一种担心失败的不安全感：担心自己会失败，会落后于同伴。如果确实失败了，则会使归属感和自尊感受到损害。于是这种成就动机会鼓励自己作出努力，以获得自我满足，进而要求自己表现出符合社会要求的行为，以实现社会的自我。

社会自我的一个突出表现是自我控制。自我控制包含坚持性和自制力。

在学龄期，就自我控制能力而言，一至三年级的小学生自控能力还不够强。在这段时间，他们的自我控制动力主要来自权威--教师的外在控制力。到了五年级，儿童的自我意识发展了，独立性增强了，那种外在控制力便减小了。到了初中阶段，据研究发现，小学六年级与初一，初一与初二有显著差异，初二与初三差异不显著。结果表明，学生进入初中后，由于学习和生活环境的要求，使他们的自我控制能力比小学阶段有了较大发展。

1.2.2.3心理自我

心理自我的发展是同个体的生理、情绪、思维（包括性成熟、想象力丰富、逻辑思维能力）的发展相联系的，主要表现在自我体验、成人感、性意识、自我反省和自我意识的矛盾性等方面。

到了少年期，特别是在初中阶段，随着学生对自己容貌、打扮的关心程度，以及对异性和电影、电视中有关爱情描写的态度，学生的性意识和成人感开始发展。与性意识发展相伴随的是成人感的发展。

到了青春期，特别是大学阶段的学生，自我反省成了自我意识中的一个重要组成部分。

随着青春期自我意识的发展，心理自我的突出表现之一是自我意识的矛盾性。这种矛盾性主要表现在两个方面：①"理想的我"与"现实的我"的矛盾，这种矛盾集中体现为理想与现实的矛盾；②"主体的我"与"社会的我"的矛盾。这种矛盾集中体现在同学之间的理解与不理解的矛盾，尊重与不尊重的矛盾。此类矛盾常常使得大学生感到苦

恼，然而这种矛盾斗争的结果，大多数人还是能够按照社会的要求不断地完善自己，使自我向积极方面转化，达到在新的水平上的积极同一，成为自我肯定的人。

【案例】

咨询师：听起来好像你的图式是无助，不能照顾自己。你非常认同自己的这种思维方式，是吗？

来访者：是的。当我是个孩子的时候我就这样认为了。

咨询师：因此这是一个长期的问题，是吗？如果我们看看这个图式对你生活各个方面的影响，你觉得我们会发现什么？

来访者：它的影响很大，比如我和我丈夫的关系。他对我像对待小孩一样，而且我也让他这样待我。尽管我四十五岁了，我还没有学会开车，我像个婴儿一样。

咨询师：无助和无能的图式还影响了你生活的其他方面吗？

来访者：嗯，我很长时间都待在家里，后来找了一个没有任何挑战性的工作。在使自己独立方面，我做得很少。

第37节：第四章 发展性心理问题(5)

咨询师：你为这个图式付出的代价是什么？

来访者：我在丈夫面前没有自信，其实在任何人面前都没有自信。我做这个无聊的工作做了十二年，我没有独立地做过事情，我感到自己很糟糕。

咨询师：觉得自己无助给你带来了什么好处？

来访者：可以让我的丈夫为我做一切。

咨询师：这种情况不好的方面是什么？

来访者：让我感觉自己愚蠢并且没有力量。

咨询师：挑战和改变你的图式可能会涉及到让你做一些你感觉不舒服的事情。我的意思是，假如你害怕乘电梯，你要一遍一遍地去乘电梯，这样将会让你感觉不舒服。因此，有时候挑战你的图式会让你感觉不舒服。你对此有什么想法吗？

来访者：我知道我不能一夜之间就改变。但是，你期望我做什么呢？

咨询师：好，我们能够识别可以激活你的图式的各种途径，我们可以识别你的思维和感觉。我们可以提出更为合理的、更合适的想法，你觉得怎么样？

来访者：听起来很好。

咨询师：是的，但是你的图式会作怪，它会说"这是一套谎言。你知道自己是无助的、无能的，你在骗谁？"你的图式是不会那么容易认输的。

来访者：我知道。它会一直回来找我。是我妈妈使我有这种感觉，她……

咨询师：我们也可以涉及这些，但这不是心理分析，这是不同的。我们将积极主动地与这些负性信念做斗争，在处理的过程中我们将使用所有的认知治疗技术。

来访者：嗯，我听说这是短程治疗。

咨询师：这项工作需要稍微长一点的时间，至少要一年，这取决于你，取决于你想要什么，你改变的动机如何。我们可以共同努力，你会学到一些新的技巧。

来访者：我的生活一直是这个样子。

咨询师：可能你已经受够了！就像我所说的，这个治疗会让你做一些你的图式不希望你做的事情。例如，如果你认为自己无助、无能，你就得做些独立的、让你不舒服的事情，比如学车。

来访者：喔，我太老了。

咨询师：我想这是图式在作怪。太老？开车在高速路上行驶的人有多聪明?

来访者：一些人挺笨的。

咨询师：你的图式在告诉你，你还不如一个笨蛋?

来访者：是的。

咨询师：你如何回击这个想法？你如何告诉图式，说它错了？

来访者：我想我得说，"笨蛋？我大学毕业，一直看书，我工作做得很好。我不是笨蛋！"

咨询师：就这样，你已经开始挑战你的图式了，感觉怎么样?

来访者：相当好。

1.2.3低自尊、缺乏自信

自尊是人的自我概念中与情绪有关的内容，它指一个人如何肯定与赞扬自己，是自我评价的重要维度。拥有自尊是人格成熟的重要标志。自尊的确立有两条途径：一是让个体有自己控制环境的成功经验，二是让他人对自己有积极的评价。

心理学家鲍迈斯特总结出了提高自尊的方法，这些方法包括学会用自我服务的方式去解释生活；用自我障碍（self-handicapping strategy）的策略为失败找借口；使用防御机制否认或逃避消极的反

馈；学会向下比较以及采用补偿作用；在自己某一方面的能力受怀疑时转到自己擅长的活动中去。

【案例1】

咨询师：由于你父亲对待你的方式，你认为自己真的很蠢和不负责任。有什么新的更为积极的图式吗？

来访者：我是一个聪明并且相当棒的小伙子。

咨询师：好的。有什么证据证明你是聪明的？

来访者：我完成了大学学业，获得了硕士学位，在工作中表现很好，智商也很高。

咨询师：如果你认为自己很聪明，当你和人见面时你会想什么？

来访者：我会想，他们怎么样看待我如此的在行。

咨询师：你的工作会怎么样--如果你用积极的方式看待自己，你的工作会有什么变化吗？

来访者：我会担当更具挑战性的工作，可能会进步更多。

咨询师：你会如何使你的经济状况好转？

来访者：我应该使用我的信用卡，并开始存钱--这绝对是聪明的举措！

【案例2】

咨询师：你的负性图式是，你觉得自己根本就是愚蠢和无能的，那是你父亲教给你的吗？

来访者：是的，他总是给我贴上傻瓜的标签。

咨询师：好，我们看看这个标签"傻瓜"。什么样的事情会激起你的这种想法？

来访者：每当我考试之前，我总会担心自己考试失败。

咨询师：好的，你现在有考试吗？

来访者：下周有。

咨询师：当你想到这个考试的时候，你会产生什么样的自动思维？

第38节：第四章 发展性心理问题(6)

来访者：我会想："我好紧张，我没有掌握全部内容，还有一些东西我没有读。"

咨询师：如果你没有掌握所有内容，那么？

来访者：我就会失败。

咨询师：如果失败了，对你来说意味着什么？

来访者：我很笨，历史又重演了。

咨询师：好。当你想到考试的时候，从0到100％，你多大程度相信你自己是愚蠢的？

来访者：可能75％。

咨询师：伴随着"我会在考试中失败，我是愚蠢的"这个想法，你会有什么样的感受和情绪？

来访者：焦虑，真的焦虑，并且，感觉丢脸。

咨询师：从0到100％，你认为自己多大程度上是焦虑的？

来访者：大约90％。

咨询师：好的。你认为自己愚蠢的代价是什么？

来访者：考试前总是特别紧张，担心得一直来回地走，不能入睡。

咨询师：你认为自己愚蠢并且会在考试中失败的想法会给你带来什么好处？

来访者：可能我会更努力。

咨询师：有没有你更努力的证据？

来访者：有时候有，但是大部分时间我都比较拖沓。由于担心自己做不好，有几次课我甚至早退。

咨询师：喔，这是你存在"我是愚蠢的"这个想法付出的又一代价。你说你还有"我没有掌握课程的全部内容"这个想法，"没有掌握所有内容"是你考试失败的证据或者原因吗？

来访者：有时我认为是这样。

咨询师：有没有人说过，他掌握了该课程的全部？

来访者：没有。我知道班上的一些人大部分的材料都没有读。

咨询师：然而你的假设是"如果我不掌握所有的东西，我就会考试失败"，这是一种完美主义的想法，你觉得是吗？

来访者：是的。但是我大部分时间都是这样想的。

咨询师：可以看得出来。我在想，是否有证据支持，尽管你没有掌握全部的东西，但仍然考得很好？

来访者：我在很多考试中考得都很好，但是有很多东西我没有掌握。

咨询师：我们回到"愚蠢"这个词的意思上，你是如何界定它的？

来访者：没有掌握很多东西，做得不好。

咨询师：愚蠢的反义词是什么？

来访者：极其聪慧的，知道所有事情的人。

咨询师：因此，你就认为"因为我是愚蠢的，我不知道所有的事情，因此我就会失败"。这听起来好像在智力的连续谱上你只有两点--愚蠢和极其聪慧。

来访者：是的，这就是你说的"全或无"的思维。

咨询师：对。在0到100％的连续谱上还有其他一些点来反映智力吗？

来访者：我想到的点还有"足够聪明"或者"聪明"，或者还有"平均水平"，可能还有"中等偏上"。

咨询师：有没有其他点来反映你的智力呢？

来访者：我想这取决于任务。在一些任务上我处于中等水平，但是在大多数事情上我处于中等偏上。有时候我真的很聪明。

咨询师：好的。你怎样将你刚刚所说的和你的观念--如果不知道所有的事情，我就是愚蠢的--保持一致呢？

来访者：这两个不一致。我不必了解所有的事情，没有人可以做到。

咨询师：如果你的朋友约翰考试的时候说，"我没有了解所有的东西，所以我将考试失败"，你会对他说什么？

来访者：（笑）这话太蠢了！我会告诉他，他很聪明，他在其他考试中考得很好，没有人了解所有的东西，考试的得分有高有低，是一个曲线分布，等等。

咨询师：为什么你对自己和对你的朋友约翰采取不同的标准呢？

来访者：我想我一直在对自己说，如果我做得不完美，我就是愚蠢的。

咨询师：你对这个标准有什么看法？

来访者：这个标准不公平。

咨询师：它是错误的吗？你是愚蠢的吗？

来访者：不，我不愚蠢。

咨询师：你现在感觉怎样？

来访者：我很多课程学得很好，我的SAT（美国高考）分数很高。我也许不是个完美的天才，但是我也不愚蠢。

1.2.4对自我形象的关注偏差

体象（body-image）是用来描述与个体对自己躯体知觉有关的现象的总称。近年来，随着人们对减肥问题研究的深入，研究者发现，由于人们很看重自己的体象，并且不满自己的体象，使得减肥盛行。有研究发现，青少年对自己体象的要求更高。研究者通过让青少年选择与评价他们想象的、实际的与社会认可的几种体象，证明大部分青少年对自己的体象不满。

【案例1】

咨询师：你说你担心自己的面貌和你渴望的样子不一样，你非常关注你认为自己不完美的地方。对吗？

第39节：第四章 发展性心理问题(7)

来访者：是的。我认为自己看起来很老。

咨询师：好的，我们看"看起来很老"对你意味着什么。"如果我看起来很老，这点困扰我，因为它对我意味着什么？"

来访者：它意味着我没有吸引力。

咨询师：好的。那么你将"老"等同于"没有吸引力"。如果你没有吸引力，这个很困扰你，因为它意味着？

来访者：我丈夫不再需要我。

咨询师：如果你所说的发生了，会怎么样？

来访者：那么我就自己一个人了。然后……我不知道……生活会很悲惨。

咨询师：那么你的想法是：你看起来很老，没有吸引力，就会被拒绝和抛弃，最终自己一个人并且过得很悲惨？

来访者：对。这就是我的感觉。

咨询师：为什么没有丈夫你就会很悲惨？

来访者：我想是，我不能使自己快乐。

咨询师：那么你的想法是：没有丈夫，生活就不可能满足？

来访者：是的，男人对待我都像对待狗屎一样。

咨询师：好的。你认为男人是这样的。在这些关系中，你看待自己是否存在着某种模式呢？

来访者：我想，我认为自己是那种谁也无法满足我的需要的人。

咨询师：当你想到这种模式的时候--没有人能满足你的需要--关于你自己，你想到什么？

来访者：我的需要不重要。

咨询师：好的。如果你认为自己的需要不重要，它会使你对自己有什么想法吗？

来访者：我想我不重要。

咨询师：为什么你不重要?

来访者：因为我胖，我永远不如我的姐姐漂亮，她赢得了所有的关注。

咨询师：你认为自己胖，这是你的需要不重要的原因?

来访者：我以前从来没这样说过，但这正是我的想法。谁会爱一个又胖又丑的人呢?

咨询师：所以你认为自己不值得爱。也许这是你发现自己总是陷入和某类男人的关系中的原因，那些男人不能满足你的需要。

来访者：是的，这样想的话，就得到了这样的结果，不是吗?

咨询师：它取决于你对自己的负性信念--"我又胖又丑，我不值得爱，我的需要不重要，男人们不满足我的需要，这些证实了我对自己的想法。"我想这就成为了一种自我实现预言，对吗?

来访者：是的，总是这个样子。

咨询师：你认为自己又胖又丑，有缺憾，不值得爱，这种观念我们称它为图式或者是自我概念。这个图式通过你对男人的选择得以维持。你认为自己有缺憾、不值得爱的图式通过这种方式得以维持。

来访者：这是个永无止境的模式。

【案例2】

咨询师：你似乎很关注自己不如十年前漂亮这件事情（来访者是一个四十二岁的女性）。对于这个变化你是如何考虑的?

来访者：我失去了我的美貌，我开始变老，如果再这样下去，我就真的没有吸引力了。

咨询师：什么促使你认为自己不如昔日有吸引力了?

来访者：我在镜子前审视自己，我注意到我脸上的皱纹，我的头发也没有了昔日的光彩。

咨询师：所以，当你在镜子前仔细观察自己的时候，你看到了不完美？这是否就是你所指的"没有吸引力"和"失去了容貌"?

来访者：是的，我的样子不如从前。

咨询师：这种感觉有没有促使你做一些不一样的事情？

来访者：每天早上我花大量的时间化妆，可能这样我会拥有一张有魅力的脸。

咨询师：你做了很多事情来改善你认为自己没有吸引力的感觉，你有没有做什么来逃避这种感觉？

来访者：是的，因为我的肤色不好，所以我避免坐在明亮的光线下，我逃避参加聚会，尤其是有很多年轻女人的聚会。

咨询师：如果你参加聚会，你想会发生什么？

来访者：如果我去了，我会不能忍受明亮的光线，我想我会一直思索，我与那些年轻女人相比，看起来比她们老很多。

咨询师：只要你逃避参加聚会，你就可以逃避觉得自己没有吸引力的这种感觉？

来访者：是的。

咨询师：你第一次觉得自己没有吸引力是什么时候？

来访者：嗯，当我十几岁的时候，我戴那副傻瓜似的眼镜，伙伴们拿我开玩笑。我真是一个太平凡的小孩。

咨询师：然后发生了什么？

来访者：然后我开始选择改变一些。我让自己丰满，男孩子喜欢那样。我戴隐形眼镜，但是我总是觉得自己确实很丑。

咨询师：认为自己很丑的感觉，是否促使你做了些什么？

来访者：是的，我很长时间没有说过这些了！我在大学的时候做过一年的舞蹈演员，当舞蹈演员让我感觉自己很漂亮，好像自己可以控制所有为我着迷的男人。

第40节：第四章 发展性心理问题(8)

【案例3】

来访者，女，已婚。

第五次治疗：

来访者：我做了一个梦，很有意思。我都有点恨自己，怎么从梦里面醒过来。

咨询师：你说你有点恨自己从梦里面醒过来?

来访者：唔……嗯（笑）。

咨询师：这对你很重要?

来访者：是的。是上个星期五的晚上，我梦到，我去看你。但是你忙得要命，在咨询室跑出跑进的。最后你走过来对我说："对不起，我没有时间花在你身上。你的故事太糟了，我，我不能被你弄乱了。"说完，你继续忙你的，我只能跟在你后面。我不知道应该做什么，我觉得很无助；我还觉得很丢脸，你的话把我弄蒙了。

咨询师：嗯。

来访者：然后，这个梦就一直跟着我。

咨询师：这有很强的现实性。

来访者：对。

咨询师：你感觉，我把你的情况判断为非常非常坏的?

来访者：就是的。你是法官，我准备好接受审判……（沉默）

咨询师：判决结果是--你有罪。

来访者：（笑）我知道就是这样的。（笑）就是这样的。我看不出我怎么能够回到那个情景中去。我是指那个环境，你已经审判了我，那么我真不知道我还有什么可以说的。

咨询师：嗯。

来访者：除非是其他事情。而且，嗯，它还没有离开我。我常常会想起这件事情。

咨询师：你感觉你在被审判。

来访者：是啊，为什么我会有这样的感觉呢？啊，对了，当然我有可能是把我自己的想法传给了你，所以，哦，我对此一点都不怀疑。这是不能改变的。这就是有罪的。我认为我在用自己的方式审判自己。

咨询师：嗯。你感觉也许你自己就是那个法官。

【案例4】

来访者，女，五十岁，因为无法和二十二岁的女儿相处而前来求助，希望从咨询师这里得到一些建议。

片段一：

咨询师：请你告诉我，你知道的关于你女儿的事情，以及对这些事情，你有什么想法。

来访者：我的女儿已经搬到××市了（一个邻近的城市，大概一百公里的距离），她在那里找了一份服务性的工作。这份工作可以支持她当演员的梦想。她在那里，同时在××大学（一家著名的大学）学习戏剧，表现非常好。我知道，好多年轻的演员都需要靠一些低微的工作来养活自己，其实她根本用不着做那样的工作。（突然开始啜泣，和之前的平静格格不入）

咨询师：你心里是不是还有其他事情，让你感到这样不快乐？

来访者：（哭了出来）女儿离开家，让我很伤心，现在我的巢都空了！（停顿）但是这不是不好，我准备找家学校，重新开始做图书管理员。我已经在学一些必要的电脑课程，已经能够胜任这份工作了。

我做这个很多年了，经验很丰富，但是这已经没什么用了。我必须从最底层的工作开始做起。二十年前，我在一家中学的图书馆工作，我离开的时候，是那里的馆长。但是现在我想再回去，已经不可能了，我不得不联系一些小学看看。

咨询师：我发现在你的处境和你女儿的处境之中，有一些相似的东西。你们的能力都被低估，都从事着卑微的工作。

来访者：（又开始啜泣）我知道，我对工作的期望其实充满了深深的悲伤和怒气。

片段二：

咨询师：我发现，你爱用一个象征来描述自己的生活处境。而且，每次你想要说自己的处境的时候，总是说女儿的情况。

来访者：是的，这一点我很清楚。不仅在这里，我在生活中也经常这样做。我喜欢用象征性来表达自己的情形。我就好像那些熟悉象征符号的人，我热衷于用这个作为沟通方式。

片段三：

咨询师：我希望你能描述你现在心理状态的发展过程。

来访者：当孩子们渐渐长大之后，我曾经努力想要保持内心的平静。我向你提过的那个女儿是我最小的孩子。她还有一个哥哥和姐姐，他们都在这五年中相继离开了家。

其实，他们三个孩子在进入社会的时候，都有很好的开始。但是当他们一个个独立自主地走进社会后，我就发现我非常失落，还有一种莫名的悲伤。

咨询师：悲伤？你能详细说说吗？

来访者：这么多年了，我很清楚，为了孩子，我是快乐的，我为他们感到骄傲，也为我能把他们抚养长大而感到骄傲。但是，最后，我发现，我失去了他们。

【案例分析】

咨询师对来访者进行了抑郁症的评估，发现并不能诊断为抑郁症，而且来访者也没有自杀的倾向。实际上，咨询师也清楚了，来访者能控制她的愤怒，并有效地处理其他形式的攻击行为。之前，她在描述自己的工作时，充满了怒气。而现在，对孩子是否和她联系已经不那么在意，甚至可以描述她对孩子的愤怒。

第41节：第四章 发展性心理问题(9)

片段四：

来访者：在这二十年中，我为了抚养孩子，放弃了工作。在抚养中，我获得了很多满足，而且一直很快乐。这是我生命中最快乐的时光。我享受了作为母亲的乐趣。周围的人总是因为我能幸福地拥有这三个好孩子，而投来羡慕的眼光。在这之前，我因为自己事业的发展而困惑，感到压力很大。当有了他们三个孩子之后，这一切都消失了。

三十岁的时候，我老公劝我放弃工作，做一名全职太太。从此，我和老公的关系就变得更加亲密了。

片段五：

来访者：我来自一个非常优秀的家庭。我还有两个姐姐，她们在很多方面都非常出众。我的父母都是专家，很受到大家的尊敬。当我们姐妹三个在什么方面表现得好的时候，他们从来不吝惜表扬我们。但是，如果做得不好，批评也是非常严厉的。在我的成长过程中，我一直担心让父母失望，一直担心父母给我的赞扬随时都会被他们再拿回去。

……

来访者：我常常反复地做这样一个梦，从十几岁就开始做，直到现在还在做。我梦到我在学校里，准备参加某门课的考试。但是我知道，整个学期，我都没有上过这门课。我知道自己一定考不及格。在梦中，我感到很挫败。我也对老师感到生气，因为整个学期，老师都没有特别帮助过我。同时，我对自己也非常失望。

咨询师：你对这个梦有什么想法吗？

来访者：这个梦表示，我不但害怕失败，而且当我不成功的时候，我马上觉得自己怎么那么差劲，同时我也对父母感到生气，因为他们在我成长的过程中给我的鼓励太少了。

【案例分析】

来访者的突然哭泣传达了更多的信息。哭泣的突然性和强度，表明了哭泣并非来自之前描述的内容，因为这之前，在描述女儿的情况的时候，她是非常平静的，这两种情绪是无法符合的。

了解到来访者的象征性表达的倾向，这一点对于接下来的治疗是非常重要的。因为来访者会在治疗中频繁地运用象征的手法，咨询师需要清楚来访者在说什么。所谓的"听话听音"。经过对象征手法的理解，咨询师明白了，来访者的主要抱怨主要是针对她自己的工作情况。

按照心理动力的动机来看，来访者似乎并不是一个会受心理动力作用，而倾向于将愤怒转向自己而变得抑郁或做出自我伤害行为的人。

来访者的困扰来自于自我的成就感，来自于自己的自尊感。当她重新开始逼迫自己要有所成就的时候，她对失望的感觉有过度的敏感反应。这让她很不快乐。基于这样的假设，咨询师应该考虑把焦点集中到来访者的家族史上。

来访者能够参与梦境的解析，也能觉察到自己对父母的愤怒，能够处理自己的心理状态。来访者也觉察到自己的自尊问题是从自己的儿童时期就已经开始在心理组织中形成了。

第42节：第五章 健康性心理问题(1)

第五章 健康性心理问题

1心理障碍

在临床上，常采用"心理病理学"的概念，将范围广泛的心理异常或行为异常统称为"心理障碍"，或称为异常行为。当然，这里的"行为"一词是广义的，泛指一切可观察的动作或活动，包含了人类功能的几乎所有方面。其所以采用"可观察的"这种字眼，是为了使心理或行为的研究成为客观的科学研究。

通常所说的"心理障碍"有一个比较一般的定义，指没有能力按社会认为适宜的方式行动，以致其行为后果对本人或社会是不适应的。

人们承认心理有正常和异常之分，因为在许多情况下，两者有着实质性的差异，不能不加以区分。比如坚信自己的行为、情感受到"最先进电子仪器控制"，断言"思想被窃听"的人不能被认为心理仍然正常。因此，在心理正常和异常之间必然存在一种界限，这是确定无疑的。但是，心理正常却没有一个固定不变的、到处适用的绝对标准，心理正常和异常的界限随时代的变迁与社会文化的差异而变动，是不能绝对确定的。换言之，这种界限是相对的，是相比较而言的。要判断一个人的心理是否变态，只有把他的心理状态和行为表现放到当时的客观环境、社会文化背景中加以考虑，通过和社会认可的行为常模比较，并和其本人一贯的心理状态和人格特征加以比较，才能判断他有无心理变态以及心理变态的程度如何。如果一个人能够按社会认为适宜的方式行动，其心理状态和行为方式能为常人所理解，即使他有时出现轻度情绪焦虑或抑郁现象，也不能认为他的心理已超出正常范围。换言之，心理正常是一个常态范围，在这个范围内还允许不同程度的差异存在。

心理异常的表现可以是严重的，也可以是轻微的。据世界卫生组织估计，在同一时刻里，几乎20%-30%的人有不同程度的心理异常。

心理异常的表现是多种多样的，在目前，判断心理障碍的轻重，一般仍按下述标准对其进行判定。

首先，最重要的标准，就是现实检验能力，它涉及一个人对事物的主观判断与客观现实的吻合度，主观判断与客观吻合度越差，现实检验能力越弱，他的心理病也就越重。重症精神病人对事物的判断被幻觉和妄想所控制，严重脱离现实，是现实检验能力最差的人，所以，他们属于最重的心理障碍。判断心理障碍轻重的第二条标准，就是他对人际关系和压力的适应能力。适应能力越差，心理障碍就越重。重症精神病人的适应性明显退化，只能躲在"自恋"的小圈子里，他的生活只能和自己、以及自己的幻觉和妄想进行；边缘障碍的患者只能适应非常有限的人际交往，处于半自恋、半公开的"边缘生活"状态；神经症患者通常都可以适应一般的人际交往和压力，只不过适应能力打了折扣。第三条标准，就是心理发育受损的阶段，受损越早，障碍越重。在出生后六个月内，心理发育受损，精神障碍在重症的范畴，可以出现精神分裂；六至十八个月期间受损，属于重症心理障碍，可以出现边缘型心理障碍、癔症；两至三岁期间受损，容易产生强迫或自恋障碍；三至五岁受损，容易出现社交恐怖等神经官能症和性心理障碍。把三条标准综合起来，就能对心理障碍的轻重，做出比较准确的判断了。

人类精神活动是有机的、协调的、统一的。从接受外界刺激，一直到做出反应，是一系列相互联系不可分割的活动。精神活动包括感觉、知觉、记忆、思维、情绪、注意、意志、智能、人格、意识等，其中任何一方面的变化均可表现为精神活动障碍，即精神活动的各个方面互不协调或精神活动与环境不协调，均可表现为精神异常。最常见的心理障碍为人格障碍、抑郁症、强迫症、焦虑症、厌食/暴食症、多动症、儿童孤独症/儿童自闭症等。

1.1人格障碍

1.1.1基本问题

1.1.1.1有关概念

"世上没有两片一模一样的树叶，同样，世上也没有一模一样的人。"从前面的章节中，我们已经了解到"人格"这一概念的基本含义，即每个人都具有自己的独特性，这种独特性在个人身上会比较稳定，决定了人们在各种情境下会表现出特定的心理和行为反应模式，我们将每个人的这种独特性称为人格。

人格通过价值观、情感、态度、习惯、行为方式等来体现。但是如果人格的各种表现走向了极端，失去了平衡，人在各种情境下的反应就会偏离正常，造成自己的痛苦或伤害了他人，我们将其称之为人格障碍。尺有所短，寸有所长，每个人都应该认识到自己的不足和错误。但是总有一种人绝对不会承认自己的错：学习不好是因为父母；迟到是因为堵车；工作不好是因为环境；升职失败是因为小人作梗。在他们的世界里别人永远都是卑鄙龌龊，从来不体谅自己，自己永远是最委屈、最可怜、最受排挤的那个。碰到这种人，你可能会说"他真是个性有问题"，"那是个怪人"，在日常生活中对他是能躲则躲，能逃则逃，实际上，这就是一种人格障碍。有人格障碍的人很难对自己的社会角色做出正确评价，缺乏恰当的行为反应方式，因此，一般都无法维持良好的人际关系，在社会适应方面存在各种问题。

1.1.1.2人格障碍的成因

一般情况下，人格障碍的起因有以下三个方面：

1.1.1.2.1遗传因素

人生下来决不是白纸一张，有一些东西先天就已经注定，我们一般称之为遗传。我们有时候会说，"那家伙脾气可坏了，简直跟他爸爸一模一样"，这就是我们日常生活中意识到的遗传的作用。目前，有关双生子、人格障碍家庭家谱的调查表明，同卵双生子比异卵双生子的人格障碍方面的一致性更高，而血缘关系越近，人格障碍的发生率越高，亲生父母有人格障碍的，子女有病态人格的比率就比较高。因此，人格障碍中的有些因素，可能先天就已经决定了一部分。

1.1.1.2.2生理因素

有关人格障碍患者的生理研究表明，人格障碍者在脑电波上与常人存在差异，比如反社会型人格障碍的人脑电图模式与常人不同，需要更多的刺激才能将其脑电波唤醒，这就解释了反社会人格障碍的人为什么要做出很多有悖法律和道德的事情，其目的仅仅是为了获得大脑的刺激。常人遇到一些内疚、尴尬的事情的时候可能会心跳加快，呼吸急促，而人格障碍者的皮肤电反应、心跳和呼吸等的反应都比正常人低，相对应的，也就没有正常人一般的焦虑、内疚心理，那么他们从社会实践中获得的经验教训就少，无法达到正常的社会适应水平。

1.1.1.2.3社会因素

人区别于动物的本质在于他的社会性，每一个人都是在先天禀赋的基础上，在社会中学会如何正确地对待事物。比如，我们每个人出生的时候都带有先天的气质，但是这种气质如果后天没有加以正确的引导，就会导致人格结构上的某些方面过分或畸形发展或发展严重不足。人格障碍的异常行为和心理反应模式大多数是在个体儿童期学会的。对儿童影响最大的社会环境莫过于家庭，家庭生活一般通过两种方式作用于儿童的人格，一种途径是父母的行为方式，比如父母离婚、感情破裂，父母过度溺爱或过度冷漠，教育方式不正确等，都会对儿童的心理造成伤害；另外一种途径就是儿童会主动学习模仿父母错误的行为反应模式，比如美国热播连续剧《神探阿蒙》中，阿蒙和他的哥哥都成为强迫型人格障碍的人，在很大程度上是由于他们有一个强迫型人格的妈妈。除了家庭之外，不恰当的学校教育，混乱的社区环境，或者一些生活突发事件的影响，也会造成人格的显著变异。

第43节：第五章 健康性心理问题(2)

人格障碍的个体一般没有明显的病理性，在社会上也能够生存下去，所以缺乏明显的判断标准。一般情况下，在判断人格障碍的时候，应该注意以下几个特点：

意识性：人格障碍患者一般都具有清醒的意识，具有正常的智力，能够意识到他人对自己的评价，但是可能缺乏自知力，无法有效地控制自己的情感和行为，并且不能在人际挫折中吸取教训。

持续性：人格障碍的行为模式应该是从青少年期就有所征兆，并持续到成人阶段，并不是短时间内的行为暂时改变。比如，一个人失恋，可能难免会出现忧郁甚至自残的行为，但是随着时间流逝，伤口会慢慢愈合，当时异常的行为表现也会趋于正常，那么这只是暂时的挫折应对方式，而不是人格障碍。对于未成年人，一般不使用人格障碍的诊断。

广泛性：人格障碍的行为模式会在各种情境中皆有体现，具有广泛性，不是由于疾病或者突发的严重事件所引起的行为局部改变。比如，和某一个人发生了矛盾，采取了破口大骂甚至打架的方式，但是不代表和所有的人都这样，所有的情境都这样。

严重性：人格障碍的行为模式会严重影响到自己或他人的生活，造成患者无法良好地适应社会，无法正常地开展工作和生活。比如，对于强迫型人格障碍的洁癖行为来说，去一趟卫生间，便池脏了得好好洗洗，洗完了手脏了，得彻底洗洗手，等手洗完了，洗手池又脏了，洗手池洗完了，地又脏了，最后两个小时也没能走出来，还能正常地工作和生活吗?

世界卫生组织在ICD－10（《国际疾病分类》）里将人格障碍分成下列类型：

偏执型人格障碍、反社会型人格障碍、依赖型人格障碍、冲动型人格障碍、癔症型（表演型）人格障碍、强迫型人格障碍、回避型人

格障碍、分裂型人格障碍、其他人格障碍、未特定人格障碍。

1.1.2人格障碍的类型

1.1.2.1偏执型人格障碍

通俗地说，偏执型人格障碍的人就像在眼睛前架起了一副瞄准他人的显微镜，事无巨细地关注别人的错误和缺点，猜疑别人的心思，嫉恨别人的成就，但是却忽视了自己身上的缺点和不足。

偏执型人格障碍患者在行为表现上会出现以自我为中心的倾向，对自己评价过高，而将过错全部推诿到他人身上，会不顾一切固执地追求不合理的"权利"或利益，为了一件微不足道的小事或利益持续不断地与人争辩甚至打官司或上访，对客观证据视而不见。

在人际关系上则会表现为忽视他人意见，为所欲为，无法和他人友好相处。比如，如果一个人在不同的工作环境中持续不断地出现人际困境，常人的反应一般是思考一下自己的行为方式是否有问题，但是偏执型人格障碍的人考虑到的肯定是别人如何嫉妒、故意为难、打击自己，而缺乏反思能力。

对于偏执型人格障碍的治疗，一般采用认知治疗的方式，改变其思维方式中不合理的方面，比如，别人反对我并不代表别人都带有恶意，可能确实是我有什么地方做得不足，世界并不是围绕着我转的，所以不可能事事都顺着我的意思。我也需要改变自己身上的某些缺点，以让别人接受，对于别人的批评，哭泣打闹并不是解决问题的好办法，以此来纠正自我为中心的倾向。

另外，偏执型人格障碍的人由于其人格因素，在人际关系上基本已经恶化，所以，还需要在日常的行为中实现改变，需要主动积极地进行交友活动，在实际行动中来体现自己认知态度的改变。

【案例1】

来访者：我觉得我一直都没有碰到过顺心的事情。

咨询师：能详细说说吗？

来访者：我大学的时候各方面的表现都非常不错，本来有资格留校的，可是我们学校的那些行政人员都是些小人，在读书的时候就处处为难我，我觉得不值得在那种环境中留下去，就自己找工作。后来找了一家公司，工作了一年时间吧，觉得公司的人越来越难相处，成天面对那些人简直成了煎熬。正好有一个机会，有一个专业对口的事业单位在社会上公开招聘，我就竞聘上了，现在有一年时间了，可是我发现事业单位也没我想象的那么轻松，由于最近在搞评审，工作压力特别大，要求我们的表现尽量尽善尽美。可是你知道，北京的交通那么堵，现在我又有了孩子，哪可能表现得那么好，才迟到了几次，迟到一次，领导就一点不顾面子地批评我一次，这么点事，不至于吧。

咨询师：那在这几个环境当中，你觉得自己做得怎么样呢？

来访者：我在专业方面一直都是挺优秀的。读大学时我各个方面的成绩都很好，但是可能就是由于学习成绩比较好，能力也比较强，我忽略了和大家搞好关系，因此大家看我的眼光不是那么友好。后来，去了公司，我的工作能力挺不错，为公司攻克了好几个技术难题，可是木秀于林，风必摧之，可能是因为嫉妒吧，慢慢地感觉大家的眼神又不一样了，有时候觉得做人真累。

第44节：第五章 健康性心理问题(3)

咨询师：除了不断地换工作外，你还采取了哪些方式应对同事、同学们的态度呢？

来访者：吵架，和领导也吵过，他们一个个都戴着有色眼镜看人，难道我应该忍着吗？

【案例2】

来访者：我总是觉得自己非常难过。

咨询师：为哪些事情难过呢？

来访者：我觉得自己做的事情得不到回报。

咨询师：你的意思是你觉得自己做了很多事情，但是别人没有给你期望的反应？

来访者：是啊，我去年在班级里担任班长，我为同学做了很多事情，可是同学好像都不理解。最后，我这个班长也被大家给改选下来，重新换了一个。

咨询师：那你都做了什么事情？

来访者：以前宿舍有人缺钱花，我就慷慨地把自己的生活费匀了一部分给他，可是到了第二个星期我缺钱花的时候，他们就没一个人借钱给我。还有，班级有时候上课的时候很多同学喜欢睡觉、看小说、打游戏，这是对老师的不尊重，我看不下去，有时候就会维持一下课堂纪律，可是，同学们对我负责任的行为都冷言冷语。

咨询师：你缺钱的时候主动开口寻求同学的帮助了吗？

来访者：这个倒没有，可是既然我都主动借给他了，他听到我说没钱，不是应该主动回报我吗？

咨询师：在这种情况下觉得难受挺正常的。可是我听到的都是你受到的委屈，那能说说同学对你的评价吗？

来访者：同学评价我太自私了。嗯，我承认有些情况下我是有点自私，可是我的自私都是他们逼的，是他们对我不好，所以我才自

私。

咨询师：他们评价你自私主要是从哪些事情上得到的结论？

来访者：嗯，我记得上次班里有个同学得了绝症，要捐款，我觉得要是我多捐了的话，我出问题的时候他一定不会为我多捐的，所以，我最后捐了一块钱，这样我心里比较平衡，就算他不还我我也不会太难受。

咨询师：类似的事情还有吗？

来访者：上次班上一个女生上课的时候接电话，我一生气，就发生了冲突，我上前去把她的头发抓着往桌子上撞了一下，可是那是她老说话，我怎么说她都没用，才这么做的。

咨询师：那你上课说过话吗？客观地讲。

来访者：这个，也不是没说过，但我没她说得那么多。

咨询师：如果我们站在别的同学的立场上，你觉得你所做的一切真的是那么正确吗？

来访者：这个我倒没有想过，我觉得我做的是我应该做的，而且是正确的。我在家里就觉得特别有成就感，因为父母基本上都听我的。

咨询师：每个人是不一样的，站在不同的角度上考虑问题也是不一样的。你听过金盾牌银盾牌的故事吧？从我这一面看，是金色的盾牌，你从另外一面看，是银色的盾牌。你和同学们看问题的观点就不可能一样，你总是觉得正确的事情，对于同学来说可能就是错误的呢？比如，你现在剪这种发型，你觉得很酷，帅气，老师是怎么评价你的？

来访者：老师说这种发型跟冲天炮似的，不好看。

咨询师：所以同学说你自私应该不是凭空说的，肯定是有原因的。

来访者：好像是这样，我自己也没能做到完全地遵守所有的规章制度，但是却用那么粗暴的方法对待那个女生；虽然说我借钱给了别

人，可是我没开口让别人帮助我，只是觉得别人就是应该知道我有困难，既然我帮助过你，你就得主动帮助我。别人可能想的不一样。

咨询师：跟父母交往可能与同学的交往是不一样的……可是有些误解已经形成了，我们可以分析一下你与同学交往的一个场景，看看是哪些想法影响了你的行为……

1.1.2.2反社会型人格障碍

曾经有一个新闻报道写道，一个男青年在二十岁左右的时候认识了一名女性，陷入爱河准备结婚时发现对方是个卖淫女，分手两年后，该男子和另外一名女性结婚，却发现自己虽然拥有了新的婚姻，却还是无法忘怀被人欺骗的仇恨，在四年时间里采取各种残忍手法杀害了十四名年轻女子。当时心理专家分析了他的成长经历和犯罪事实后，诊断他为反社会型人格障碍。

反社会型是人格障碍中威胁比较大的一种类型，在极端的犯罪分子当中，有很多人便是反社会型人格障碍患者。人们做一些违反道德法律的事情可能都是为了某些利益，比如偷东西是为了倒卖赚钱，打架斗殴是为了嫉妒报复，每一个犯罪分子都会精明地算计自己的付出与收获是否值得。但是反社会型人格障碍的人则是为了违反道德法律而违反道德法律，仅仅是出于刺激就可能去攻击和伤害他人，从不考虑行为的后果，也不会造成内心的愧疚和羞耻。我们对自己的亲人或多或少的都会抱有一定的感情，而反社会型人格障碍的人对亲人比如父母、妻子、儿女，缺乏应有的亲情，缺乏家庭责任感，可能会出现虐待家人的情况。反社会型人格障碍者在儿童青少年期就会表现出违反社会道德和法律的诸多事宜，比如对他人和父母缺乏应有的感情、虐待动物、伤害他人、打架斗殴、习惯性的说谎、偷窃、逃学等。总的来说，反社会型人格障碍的特点可以归结为以下几点：

第45节：第五章 健康性心理问题(4)

①情感上，反社会型人格障碍患者比较冷漠无情，无责任心，缺乏一般人违反法纪时所具有的焦虑、内疚、羞愧，所以不能吸取惩罚所带来的教训。

②行为上，从小时候开始就多有违法乱纪的行为，有一部分人还具有较高的攻击性。在行为上无计划性，受本能的愿望和情绪冲动驱使，不能够持久地从事某项事务，比如上学、工作和婚姻。性生活随便，常因为微小的事情引发冲动及暴力攻击，因为缺乏反省能力，会将一切责任归罪于他人。但是，反社会型人格障碍的人的行为表现并不一定都那么外显，在外表上他们并不都是我们想象的那种穷凶极恶的坏人，有很多反社会型人格障碍者都给别人留下极好的印象，显得很有魅力，甚至有些人会做到企业家、演员等成功人士。但是，随着时间的流逝，他们的那种撒谎、坑人、冷酷、没有人类情感、不负责任的特点就会显露出来。

③成长经历上，反社会型人格障碍的人一般都有痛苦的童年经历，遭受过抛弃、虐待或者冷落，没有与父母亲建立起依恋关系。

反社会型人格障碍一般采用药物治疗、精神外科治疗和心理治疗，在矫正反社会型人格障碍的时候，往往会发生的情况是患者会采取"欺骗"的方式来控制治疗情境，觉得矫正对自己有利，就配合，觉得无利，就开始无理取闹。如果使用认知疗法无效，而且患者违犯了国家法律，咨询师可以将其送入少管所或者成人劳动教养机构。也可以采取厌恶疗法，当患者出现反社会行为时，给予强制性的惩罚，使其获得痛苦的体验，从而达到让其主动改正的目的。反社会型人格障碍的人一般都不会主动寻求治疗，矫正起来比较困难，而且效果一般不会很好，所以对于各种人格障碍来说，都是预防重于治疗。

【案例1】

王某，男，十九岁，半文盲，独子，因为家中几代单传，幼时父母对其极其溺爱。他小时候在家里是人人头疼的小霸王，小学只上过一年级就辍学，不管父母如何打骂，都没有再返回学校。与父母、邻居发生多次肢体和语言冲突，在冲突严重时会离家出走，一般一两天后返回。经常偷盗邻居财物，但是因为是未成年人和父母的袒护，邻居一直未曾报案。十八岁时曾经长时间离家出走一次，长达二十天，回家之后，症状有明显的改变。原因是在离家出走期间，由于身上未带钱财，被困于某大城市，在该城市中靠乞讨和睡桥洞过了半个月，饱受饥寒之苦，才体会到自己行为造成的后果，有所收敛。

【案例2】

来访者：我妈让我来接受咨询，她觉得我可能有问题。

咨询师：妈妈想让你来咨询什么问题呢？

来访者：她觉得我经常撒谎，还有经常离家出走，她帮我找了好几份工作，我也没干下去，还有，她反对我和一些男的交往。反正她看不惯我的地方可多了，我也是被逼的没办法了，再不来她说她不养我了。

咨询师：都在哪些情况下撒谎和离家出走呢？

来访者：就是要钱呗，家里又不是很富裕，有很多东西我想要，可是我妈她死小气，从来就舍不得给我，没办法我只好自己想办法了。

咨询师：想的什么办法？

来访者：以前小的时候从我叔叔婶婶那里说我要买学习用品，骗了一些，还偷偷拿了我舅舅舅妈家的东西卖了，也拿过邻居的东西和钱。现在是从我的那些男朋友那里弄。

咨询师：那你拿到的钱都做什么了？

来访者：出去玩啊，买吃的喝的用了。

咨询师：那你妈妈是如何处理你的这种行为的？

来访者：我妈就会打我呗，你看我这腿上，还有她打的疤呢，我都恨死她了，有时候被她打急了我就离家出走。

咨询师：去什么地方？

来访者：去我爸爸家，我爸和我妈在我很小的时候就离婚了，是我妈先有外遇的，不要脸，我老这么骂她，她差点没把我给打死，要不是我现在打不过她……

咨询师：那你为什么没有和爸爸一起住呢？

来访者：我爸更穷，跟他一起我什么都没有，没钱干吗要跟他在一起啊？他们俩都不是好东西，从小到大我净看他们打架了。

1.1.2.3自恋型人格障碍

有时候我们可能会有一点爱臭美，或者为了给予自己鼓励，会站在镜子前对自己说：哎呀，我长得可真漂亮（帅）啊。可是绝对没有一个人会像古希腊神话中的美少年纳喀索斯，因为美貌举世无双，无意中在水中发现了自己的倒影，一见倾心，再也无法注意到其他人和事，在水边一直看着倒影不肯离去，郁郁而终。倘若爱自己爱成这样，认为自己的美貌、才学是世界上举世无双，无与伦比的，人人都该拜倒在脚下，我们便会称之为纳喀索斯，也就是自恋型人格障碍的人。

第46节：第五章 健康性心理问题(5)

对自身的评价，自恋型人格障碍的人最典型的表现是夸大自己的美貌和才能，认为自己所拥有的东西是独一无二的，不能承受失败，对于成功、权力、荣誉以及爱情等有非分的幻想。比如，如果一位自恋型人格障碍患者自恋自己的容貌，那么她可能会幻想有很多人被她的容貌打动，放弃一切来追求她，别人为她所做的一切是理所当然的。如果自恋自己的才能，可能会认为自己写出来的毫无创新的文章举世无双，对不能赏识的人痛恨入骨，觉得是别人用尽一切方法妨碍自己才干的发挥。

与他人相处上，自恋型人格障碍的人喜欢指使他人，希望他人围绕着自己为中心来做事，渴望得到他人持久的关注和赞美，无法容忍别人的批评，对别人持有很强的嫉妒心。

不管自恋型人格障碍的人在行为表现上有何差异，其本质的原因都是为了获得他人的关注和赞赏，但是这种目的是通过对他人的藐视和忽略来达到的，错误的行为方式必然让他们走入人际拒绝的恶性循环。自恋型人格障碍一般通过咨询和教育，能够取得比较大的改善。针对自恋型人格障碍，一般采用认知疗法，让患者克服自我中心观，在生活中学会去欣赏他人、体谅他人。在行为上，增加患者追求成功的实际行动，减少幻想成分，改变人际关系中颐指气使的习惯。在情绪上，需要训练控制自己生气或愤怒的能力。

【案例1】

这是一对一起来咨询室的情侣。

来访者女：我是因为失恋过来找您的，我拖着他来的，我就不明白我有什么不好，他要跟我分手，早知道当初别死乞白赖地追我呀。

来访者男：我就受不了她的那种自以为是，她以为自己好，自己好在哪儿啊？不就是长得稍微漂亮点，长得漂亮的人多的是，不缺你一个。死乞白赖追你怎么了？那死乞白赖求婚了的还有离婚的呢。

来访者女的眼泪立马就流了下来。

咨询师（递给来访者女纸巾）：那你当初和她在一起仅仅是为了她长得漂亮吗？

来访者男：当然不是了，还有觉得她性格挺可爱的，有些刁蛮，有些骄傲，是我心目中的那种公主型。

咨询师：那后来又怎么发觉她的不好呢？

来访者男：她太任性了，我受不了她的任性。比如，说好了晚上8点钟约会，我等到十点她还不来，我实在等不及走了，她得知我没有在原地等她，就会劈头盖脸地臭骂我一顿。走在路上一句话说得不开心了，就能给我一耳光。其实如果仅仅是这样我也忍了，可是她发现了我有前女友之后，不依不饶到现在，她自己却和别的男孩子保持着联系，跟着别的男生出去唱歌、跳舞。只许州官放火，不许百姓点灯，凭什么呀？！

来访者女：凭什么呀？凭我是你的女朋友，难道为我做这些事情还不是应该的吗？难道这点信任你都不能给我吗？

咨询师：你是怎么看待你和他的感情的？

来访者女：我觉得男朋友就应该是这样的，其实我从小到大没有什么好朋友，就是妈妈对我特别好。现在有了男朋友，我觉得他就是我唯一的依靠，所以应该和我妈妈一样对我好。

咨询师：你提到没什么好朋友，为什么没有好朋友呢？

来访者男：你问她为什么没有好朋友？她跟谁在一起就把别人当仆人，谁能跟她做朋友？就是她妈把她惯坏了，她吃鸡肉不吃鸡皮，不喜欢啃骨头，她妈妈就能一块块地把肉撕下来，再放在她碗里……

来访者女：这是我妈爱我，你就是嫉妒。

来访者男：可是关键不是每个人都是你妈妈，都能把你当做人生的中心。她在宿舍就这样，晚上她可以和别人说话说到很晚，别人要说话就不行，就甩脸色。早上她早起从来不顾忌别人，叮叮当当，吵得别人都无法睡，别人早起要是吵了她一点，她就能动真格去报复别

人，我是听了她同寝室的女生这么说她，才下决心要分手的，她不是在考验我，她是个性有问题……

【案例2】

林某，女，二十五岁，刚进单位的时候和一位女性关系不错，后来发现这位女性和另一位同事关系较好，便从中破坏。不久认识了这位女性同事的男朋友，便背着同事与其联系并约会，回来之后便吹嘘自己与同事男友的关系多么亲密，随之与该同事关系恶化。时常向同事回忆自己高中、大学的浪漫爱情，述说自己的衣物价格昂贵，但后经核实，都属于谎言。解释自己高中、大学没有交到一个好朋友的原因是别人对其浪漫爱情和家庭富有的嫉妒，觉得自己对他人也抱有强烈的嫉妒心，难以忍受别人比她好，当别人出现比较好的东西，比如爱情、友情时，会想方设法地破坏而占为己有。

第47节：第五章 健康性心理问题(6)

【案例3】

J，男，作家，三十多岁。因为关注自己的写作能力，关注自己的不愉快，要求做精神分析。他的梦，是他夸大的一种体现。他描述自己的梦的时候，用的是极其夸张的口气。在他的梦里，他会飞。经过一段时间的分析，他在梦里不再飞翔了，而是改为行走。但是，在行走的梦中，他清楚自己的脚根本就没有挨着地面。可以看出，他的夸大减少了，但是仍然存在。

【案例4】

来访者，女，医疗技师，是在大家的建议下来治疗的。工作上出现了问题，人际关系差，有违章驾驶记录。

她相信自己是"可爱的女孩"。和其他魅力较少的人相比，她具有优越感。母亲和奶奶不惜一切地支持她参加选美比赛，并为她取得的成绩感到骄傲。很小的时候，父亲死于车祸，随后母亲就改嫁了，继父发誓要宠爱她和她母亲，以弥补不幸遭遇对她们造成的损失，并提供了物质条件。母女俩对生活充满了期望，把继父理想化，并认为她们俩是继父成功的依据。后来，他们生了两个儿子，这使得来访者仍然在这个家庭中充当"特别的女孩"。可是，两个弟弟是"很聪明的孩子"，他们经常欺负来访者，叫她傻瓜。实际上，她是一个普通的学生。母亲忙于家务和社交，不怎么关注孩子们互相竞争的关系。

治疗中，来访者花了很多时间讲述自己参加选美比赛的经历和约会的技巧，却避而不谈自己的财政问题、人际关系和法律问题。她把自己超速驾驶和心不在焉开车归咎于不公平的环境造成的。她抱怨说："那儿只有太多不知道如何开车的人，他们挡住了我的路。"

来访者以容貌、名声、比赛成绩作为评价一个人是否优秀的一般标准。她只与那些"阔绰"的人或者"胜利者"交往，热衷于寻找证实她

比其他人更漂亮的竞赛机会。如果被男性拒绝，她会感到羞耻，并认为会可怕地失去她的社会地位。

来访者和外科医生发生争执的时候，同事们没有支持她，为此她感到非常不舒服，"我知道是怎么回事，那个医生根本不知道他在讲什么"。

来访者认为，如果她要约会某个人，那个人就应该宠她，给她礼物、珠宝、现金，供她旅行等等。她对自己具有"玩弄男性自尊"的能力感到骄傲。她告诉约会者，以前别人送给她的礼物，以及她期望得到什么礼物，以激发对方用更大更好的礼物来宠她，而根本不管自己是不是真的喜欢这个男友。如果男友拒绝，她就会传播嘲讽男友性表现的谎言来报复。

来访者住在奶奶家里，不但不付租金，还要奶奶给她零花钱，她好去买化妆品、参加聚会等等。奶奶因此不得不忍受关节炎的疼痛，出去工作赚钱。来访者说，奶奶"需要"通过给她钱，而感到自己是有用的和快乐的。

一开始，她就表示，自己没什么需要改变的。后来是因为看到杂志上报道，一个著名演员"依靠婚姻治疗来维持正常的生活"，忽然喜欢起治疗来的。

咨询师：你在开始治疗的时候，表现得很出色，我希望以后能给你提供更好的服务。

来访者：谢谢。

咨询师：记下让我们感觉很好的事情，从中学习成功的经验，这一点对我们而言很有帮助。今天我们需要足够的时间，至少解决一个问题，你选择哪一个？

来访者：好的，我想说说星期六的经历。

咨询师：好极了，如果你说的内容不能自动进入我们的主题，我会花十分钟时间来调整，以便进入主题。你觉得怎样？

来访者：好的，星期六……

……

咨询师：所以，你奶奶有时候在晚上发脾气，特别是你不回家吃晚饭的时候。我们试着想象一下，当时她正在想什么。你能想象自己变成奶奶，然后告诉你，你为什么会胡思乱想吗？

来访者：我工作很累，还有关节炎，腿脚不灵活。我几乎走不动了，不能做晚饭，我只想去睡觉。

咨询师：你奶奶年纪这么大还去工作，而且你很多事情都要依赖她，有没有可能，她会感到压力很大？

来访者：她喜欢宠我，并且因为让我快乐而快乐。

咨询师：我相信，她很爱你，并因为你快乐而快乐，但有可能在她筋疲力尽、疼痛、需要钱时，工作上的压力会造成她身体或情感上的伤害？

来访者：我不知道，可能会吧。

咨询师：你愿意收集一些证据来检验这个假设吗？也许可以通过询问她更多的感受来获得。

来访者：我想可以。

咨询师：好的，我们来讨论一下具体的操作步骤。

1.1.2.4表演型人格障碍

当演员在舞台上时，起承转合，媚眼如丝，通过丰富的肢体和口头语言吸引大家的关注。当演员走下舞台时，我们看到的是一个真实的人。角色和演员之间的差别越大，越表示他/她的演技出众，没有谁会戴着舞台上的面具生活。可是，生活中却有这样一种人，把自己的生活弄得像戏剧，一招一式都是为了获取别人的关注，希望自己是舞台上最耀眼的明星，成为大家注意的中心，这就是表演型人格障碍，又称寻求注意型人格障碍。其典型的行为表现是言行夸张，好表现自己，对一些微不足道的小事反应过分，有时候会夸大与别人关系的亲密度，有不适当的煽动和性诱惑，从外人的眼光看来就像生活在戏剧中一样，缺乏生活的平淡和真实性。

第48节：第五章 健康性心理问题(7)

在情绪表现上，容易冲动，感情表达较快但是缺乏深度，容易变化。

在人际相处上，表面上显得热情而讨人喜欢，但是无法与他人建立深厚的情感，总是希望得到他人的关注、赞扬，但是却从来不考虑他人的感受。表演型人格障碍和自恋型人格障碍有类似之处，不同之处在于自恋型人格障碍的人表现比较内向，而表演型人格障碍的人则外向、夸张，而且多见于中青年女性。

对于表演型人格障碍的治疗，一般采取的是认知疗法，对一些不正确的观念要进行纠正，另外，表演型人格障碍的患者一般都具有比较好的艺术表演才能，可以对其特长另行发挥，多参加一些文体活动，有利于其注意力的转移，这也是一种对社会难以接受的个性特点的升华。

【案例1】

咨询师：你的辅导员推荐你来咨询，你有什么想跟我说的？

来访者：辅导员可能觉得我跟同学相处上有些问题吧。

咨询师：什么问题呢？

来访者：其实我也说不好，可能说的是我和系里一些男生的关系吧。

咨询师：什么样的关系？

来访者：暗恋的关系。

咨询师：谁暗恋谁呢？

来访者：当然是他们暗恋我。不过辅导员和我谈过，他说我是自作多情，那些男生并没有暗恋我，而且我的行为还给那些男生带来苦恼，也让别人看低我。

咨询师：你是怎么看待辅导员的评价呢？

来访者：我也不知道，我觉得他们或多或少对我还是有意思的，不然就不会给我那么多的暗示。

咨询师：他们都给了你什么样的暗示？

来访者：我们班的一位男生，由于我们经常坐在一块儿，班里别的同学经常开我们的玩笑，如果他没那意思就应该否认了啊，他也没否认，不仅没有否认，有时候我们出去集体聚餐，他还挺照顾我，给我夹菜，要是不喜欢我，干吗在别人面前表现得跟情侣一样。还有比如上届的师兄，由于学生工作，我们经常在一起，他还请过我看电影，我也请过他，他也没有拒绝。

咨询师：仅仅是这样，同学和辅导员怎么会找你呢？

来访者：我把我和这些男生的事儿说给我们宿舍的人听了。她们可能觉得难以接受吧。

第一次咨询当中，来访者基本上没有说出任何有价值的事情，通过后期与辅导员的沟通，才了解到来访者的一些其他情况。来访者是家中独女，父母是大龄得女，对其一直非常娇惯溺爱。来访者的语言表达能力很强，善于模仿，在宿舍中一直是大家的开心果。但是由于来访者的外貌条件不是很好，在宿舍同学纷纷恋爱的情况下，开始幻想与其他男生的爱情故事，并将这些故事不厌其烦地讲给宿舍同学听。并且由于其故事中的一个男主角与同宿舍另一个女孩恋爱，嫉恨之下，将宿舍同学的值钱财物毁坏，发泄心头之恨。为此，辅导员才劝其来进行心理咨询。

【案例2】

来访者，二十六岁，时尚服饰店的售货员，因惊恐障碍伴广场恐怖而求治。

来访者衣着华丽，梳着精心设计且富有戏剧性的发型，装束令人吃惊，个头很矮，不足一米五，而起码超重三十四公斤。戴着太阳镜，不停拨弄，紧张得一会儿取下来，一会儿又戴上，说话的时候则不断地挥动眼镜。谈话中，她大声哭泣，戏剧性地用掉了大量的纸

巾，一遍又一遍地问："我正常吗？我能好吗？"她不停地说啊说，当被缓和地打断的时候，她连声道歉，笑着说："我知道我讲得太多了。"但是依然喋喋不休。

来访者有过与男士狂热交往的经历。在她还是一个懵懂少女的时候，就有一个男孩爱上她并热烈地追求她。虽然这份感情以遗憾的方式宣布告终，但是在开始治疗的时候，她仍然在断断续续地与男友约会。在她二十岁出头的时候，男友突然不再打电话给她，她随即找到了新的男朋友，并"因怨恨而结婚"。当问及婚姻有什么好处的时候，她说夫妻之所以能和平相处，是因为"我们都像衣服"。她说，结婚前两人的关系非常好，但结婚后很快"他就控制了我"。然而，她的陈述与后来的描述自相矛盾，后来她说，在结婚前夕，她常求男朋友不要娶她，男友则威胁说，如果不结婚就杀了她。在仔细问到男友控制她是什么意思时，来访者才承认男友嗜酒，无休止地赌博，并经常对她进行身体上的虐待，对她不忠，几个月后，他们离婚了。

来访者还是婴儿的时候，父母就离婚了。后来父亲搬到外地，开始进入表演行业。孩提时，她每年才能见父亲一次，清晰地记得当时不得不去和父亲的同事及他身边的女人竞争。父亲总是要她做"完美无缺的小女孩"，于是她不停地担心自己是否会让父亲失望。

第49节：第五章 健康性心理问题(8)

咨询师对来访者的情感很复杂。一方面，觉得来访者很讨人喜欢，作为一个朋友，和她相处非常愉快；另一方面，作为一个治疗的对象，感到有挫败感。例如，咨询师试图挖掘来访者惊恐发作前及发作期间的思维和情感，但获悉的只有来访者一遍又一遍地说："我快要晕倒了。"显然，这样的思维很肤浅，咨询师有一种徒劳感，只想抬抬手表示自己要放弃了。咨询师想："为什么这么麻烦？无法和她深入交流，结果和以前完全一样，没有任何改变。"

来访者花了好几个月想得到各种费用上的优惠，不时地"越过"咨询师，直接与医院内的行政人员拉关系，在咨询师不知情的情况下进行特殊的交际。幸运的是，患者的种种努力立刻引起了咨询师的注意，所以咨询师一再重申，来访者的收费标准只能和其他病人一样。当来访者意识到自己遭到了拒绝时，情绪起伏不定，但不再期望获得费用上的优惠。她坚持说，自己付不起治疗费，准备每两周和咨询师约见一次。当咨询师同意了她的计划却没有表示希望她每周治疗一次时，来访者感到吃惊、气愤。在坚持了一段时间两周一次之后，她感到无望得到特殊照顾，又开始每周一次的治疗。在后来的过程中，她的收入增加了，她坚决要咨询师加价，咨询师表扬了她的果断行事，并将她的费用调整到合适的水平。

来访者刚开始来治疗时，有着很实际的目标：恢复工作、独立开车、在家独处。当目标进一步扩展，进入到立刻就能得到回报的场所时，她变得更加兴奋起来，如逛商店（特别是买鞋），欣赏摇滚音乐会，到餐馆吃饭。最强有力的推动是，她获得了一个乘坐飞机出国度假的机会。这个令人羡慕的目标实现以后，她在很短的时间内取得了很大的进步。

来访者把身体上的轻微变化归因为患有严重疾病，并立刻得出结论：她患了癌症或艾滋病，已经濒临死亡。对她而言，感到头晕、呼

吸困难是由于房间太热、太拥挤或者是由于一次惊恐发作，二者之间并无差别。不管头晕的原因是什么，来访者立刻判断自己要晕倒了或者快要死了。

咨询师发现，在布置家庭作业的过程中，当引用来访者的戏剧化语言时，她比较专注。因此在一次治疗结束时，咨询师不再用一些大众的术语表达，而是用比较随意的语言。比如，以"去见那个讨厌的人"替代"去见老板"。来访者感到这样的角色扮演富有戏剧性，在表达自己对自主思维的反应时愈加趋于理性化。一个疗程之后，她能独自回家。

咨询师：看起来你最害怕的症状是头晕。

来访者：是的，我恨它，太可怕了，不是吗？

咨询师：我知道这是你的感觉，但我有些疑虑：仅仅有些不愉快的事情发生的时候，你就觉得可怕？能否告诉我，是什么让头晕变得这么可怕？

来访者：就是很糟糕。我感到自己快要晕倒了，觉得尴尬极了。

咨询师：所以，你认为头晕就意味着要昏倒。如果你真的昏倒了，你觉得是什么让你感到可怕？

来访者：我脑子里面只有一个画面，我爬起来，又昏倒了，一遍又一遍重复，一直如此。

咨询师：一直不间断发生吗？持续了多久？

来访者：永远，好像我再也不能振作起来。（大笑）

咨询师：说这些的时候你在笑，你对你设想的画面有过怀疑吗？

来访者：我知道这听起来有点好笑，但在那时，我确实是那种感觉。

咨询师：所以，在那一刻，你的预想是建立在你的感情基础上的。你感到头晕了几次？

来访者：哦，成千上万次，你知道的，我一直在谈这个症状。

咨询师：在成千上万次头晕中，你昏倒了几次？实际上，你真的昏倒过吗？

来访者：一次也没有，但仅仅是因为我和头晕斗争了。我相信如果我不斗争，就会昏倒。

咨询师：这正是我们需要探讨的问题。依我看，问题并不在于头晕本身，而是与头晕有关的恐惧感。你的头晕症状接纳得越多，你感受到的灾难就越少，你的生活受广场恐怖的影响也越少。所以，我们现在所要做的就是，在你头晕的时候能感到舒服一些。你认为这有意义吗？

来访者：我想是有意义的，但我不知道怎么做。在这儿讨论这个问题，我似乎只有提心吊胆的感觉。

咨询师：对，因为你需要客观依据来说明如果你感到头晕，并未发生任何灾难。在这一点上，我们的证据很少。你需要有目的地让自己暴露在头晕的现场中，而不是让头晕不时来侵袭你。你愿意进行一次对你有用的实验吗？

来访者：只要不是做荒唐的事情，我就愿意。

咨询师：到现在为止，你同意我所说的一切吗？

第50节：第五章 健康性心理问题(9)

来访者：同意。

咨询师：下面我想请你做一件事，这件事看起来有一点好笑，但对你很有意义，我希望你走到中间来，转圈，直到你感到头晕。

来访者：我不想那样做。

咨询师：我来演示一下（起身，转了几个圈），就像这样，我很快就感觉到头晕了。我小时候，经常这样做，你不做吗?

来访者：小时候是，但现在情况不同。这很可笑，而且让我害怕。

咨询师：如果你不愿意转到头晕，只转几圈行不行?

来访者：两圈，不能再多了。

咨询师：很好!

来访者（很不情愿地站起来，犹豫不决地转了两圈）：我讨厌这种感觉。

咨询师：你直接面对了这种感觉，而且没有回避，我希望最终你能接受。今天有什么收获?

来访者：我没有晕倒。这可能是因为我在医院，而且正在接受帮助（笑）。

咨询师：这就是我让你每天练习转圈的原因。现实地面对头晕，然后就是下一次来治疗时，看看你是否能够转更多些?

来访者：你的意思是，下次我还必须转圈?

咨询师：我认为这是解决问题的最快办法。你的犹豫意味着，我们的随访很有必要，不过，我们可以在你能接受的地方继续练习。

来访者：听起来有点儿疯狂，不过我想这是有意义的。

1.1.2.5依赖型人格障碍

做父母的可能都会有这样的体会，孩子穿衣服、吃东西、收拾东西肯定会比成人慢很多，有时候等不及了都恨不得自己动手替他们

做。可是明智的父母会了解到要培养孩子的独立性，即使孩子做得再不好，也能够耐心地等待。可是有些父母可能过于性急，或者是太爱孩子，而让孩子对自己的依赖心越来越强，严重的就会形成依赖型人格障碍。

依赖型人格障碍的人在认知、情绪、能力上都与常人没有差异，也能够与他人建立良好的人际关系。但是就是生活中的许多事情，比如恋爱、考试、工作中依赖他人，需要他人来替自己做决定，一旦缺失了他人的主见，就无所适从，不知道如何开展自己的生活，陷入无休止的痛苦当中。

除此之外，依赖型人格障碍还有一种特别的表现形式，我们一般称之为"无私"的人。我们在社会新闻中有时候会看到类似这样的情节：一个妇女的丈夫有外遇，甚至将第三者带到家里同居，没有任何经济上和强迫的原因，该妇女就是可以容忍这种情况的发生，再委曲求全也能与第三者和丈夫和平共处。这种"无私"的典型表现就是由于缺乏独立感，为了能够依附他人（比如丈夫），情愿放弃自己的身份，可能会让正常人看起来觉得难以理解。依赖型人格障碍的人自尊心较低，容易抑郁，对自己的价值缺乏认识，害怕失去目前接纳自己的人，不会表达自己的反对意见。

依赖型人格障碍的治疗一般采取的是认知一行为疗法和系统脱敏法。

从认知上来说，将童年期留在心里的不良教育阴影去除掉，重建自信。然后，可以让依赖型人格障碍的患者尽量自主地安排自己的生活。从需要自主性低的事情做起，到慢慢地从事自主性高的工作，克服对他人意见的依赖，最终学会独立自主地安排自己的生活和工作。

【案例1】

来访者：我最近觉得太痛苦了，我觉得自己没办法坚持工作下去，你们怎么能够天天坚持在这里工作这么多年呢？

咨询师：那是什么原因让你觉得自己无法工作下去了呢？

来访者：工作太累了，我都没想到工作这么累，工作后什么都得靠自己，以前遇到什么事情还有妈妈帮我。现在工作的地方离家里比较远，我住单位宿舍，现在一遇到事情我就想打电话给我妈妈，让她帮我看该怎么办。而且现在住集体宿舍我根本就受不了，总是想回家住，回家住第二天肯定要迟到，要是天天赶早过来，起得太早工作的精力就会受影响，为了这个我已经被领导批评了。不回家住我就只能打电话给我妈妈，跟她说这一天的情况。同事看我天天给家里打电话，觉得我有点太不成熟，感觉在工作上也不太信任我。我觉得再这样下去，我的实习期就过不了了。

咨询师：你以前上大学的时候是什么情况？

来访者：我今年上半年刚毕业，在大学的时候，学校离家里挺近的，每天都是妈妈送我去上学，帮我把当天要带的东西带齐，如果遇到什么事情，我总是第一个想到让妈妈过来帮助我，跟老师或者同学来交涉。其实本来大学毕业的时候我准备考研的，但是妈妈说现在研究生太多了，也不好找工作，就利用关系早早地给我找了现在的工作，说是把地方先占下来。所以我就放弃读研究生，早知道工作这样还不如考研呢。

第51节：第五章 健康性心理问题(10)

咨询师：你是认为你对妈妈的依赖造成了现在无法好好地工作？

来访者：恐怕是的，我已经习惯了妈妈替我考虑到一切，现在不能事事依靠她了，我觉得特别的恐慌，心里没有底。妈妈的性格比较强，又比较疼我，有什么事情做不好，都是她帮我，我记得小时候我自己收拾书包，但是速度太慢，妈妈等不及，就将我的书包抢过去帮我收拾，后来我再也没有自己收拾过书包了。

咨询师：你从小到大，有没有自己独自做过正确的决定呢？

来访者：嗯，就一次吧，我觉得特别骄傲的，就是大学的专业是我自己挑的。当时我就是想学商贸英语，家里面也没有反对。

咨询师：其实你还是可以自己来做决定的。

来访者：好像也是，选了这个专业之后，因为比较感兴趣，我的成绩一直不错。

咨询师：其实在学习上妈妈是没有办法给你帮助的，全靠你自己。那么你可不可以尝试从生活的小事上开始自己做决定呢？

来访者：我觉得可以尝试吧，但是不知道从什么事情上开始。

咨询师：我们可以来分析一下生活中的事件，看看哪些最需要你的主见，哪些事情不是特别需要主见……

【案例2】

来访者，女，四十五岁，已婚。

医生建议她治疗惊恐障碍。另外，她至少有五年断断续续的有严重的抑郁，并且有严重的经前期综合征。每天还要喝好几杯烈酒。

来访者认为自己的婚姻就像地狱一样。第一次婚姻持续了十年。丈夫和很多女人发生了关系，还出言不逊。来访者多次想离开，都因为丈夫的反复恳求而放弃。最后，还是离婚了。不久，来访者认识了现在的丈夫。她说现在的丈夫善良、敏感，支持她。

来访者说，宁愿别人替她来做主，进行重大的决定。为了避免冲突，她总是同意别人的意见。她害怕孤独。没有人照顾她，没有他人保证，她会感到很迷茫。她感到自己很容易受伤害，所以总是努力工作，尽量不做让自己负责的事情。

来访者说，自己和父亲一直保持极好的关系。她说："我是他的小天使。"只有一次，因为一件小事，父亲被逼急了，但是他们之间的其他事情都处理得很好。来访者描述，母亲比较盛气凌人，她们之间搞砸了很多事情，但是，"我还是想让她为我做一切事情"。还是在学校的时候，来访者就知道自己"愚蠢、不好"。她习惯倒过来读书，老师有时候在同学面前嘲笑她。她时常生病，借故不上学，逃避去学校。

来访者结婚的时候还很年轻，从依赖父母直接过渡到依赖丈夫，没有经历过任何独自生活的阶段。她发现离开第一个丈夫很难，就算丈夫言语不恭、不忠诚，也是如此。有一次，他们真的分开了。来访者发现自己好像大难临头。离婚后不久，她就找到了新的关系。一旦有了新的人的照顾，她感到了巨大沉重的释放。

咨询师：即使控制得很好，你对此还是有一些复杂的感觉，你对上个星期发生的事有什么感觉？

来访者：我不知道上周我的感觉如何，我很困惑，我曾经想结束治疗。

咨询师：这让我有点惊讶。一方面，你控制得很好，焦虑迅速减轻了。另一方面，你突然想结束治疗，那你是如何看待现在这里进行的事情？

来访者：我不知道，上周发生了一些事情，难道我害怕它是因为我知道我能做它？我喜欢我丈夫照顾我。

咨询师：这看起来似乎很重要。不过，我想弄明白的是不是控制意味着你可以变得更加独立，或者涉及到你的什么了？

来访者：也许吧。

咨询师：如果你变得更加独立了，会发生什么呢？

来访者：我会失败。

咨询师：你这是什么意思？

来访者：独立的人要做事情，我可能会失败。我猜想，如果我依靠我丈夫，我就不会失败。

咨询师：所以，如果你能够控制，这就意味着你更加独立了，如果这样的事情发生了，你在一些事情上可能会失败。

来访者：我就是这样想的。

咨询师：好的，尽管这儿有很多要谈的，但是还是让我理解了你正在经受的事情。看起来你的成功威胁着你，因为这挑战着你自己如何看待自己。为了更好地搞明白，这到底是为什么，我们可以花一些时间讨论吗？

来访者：好的，我愿意。因为这正是困扰我的事情。

（咨询师和来访者探讨有关独立的认知体系……）

咨询师：好的，总结一下，看来你对更加独立可能带来的所有变化还没有准备好。我想是不是稍微放慢一点，事情会更有意义，这样你可以更好地控制你的变化，并且用属于你的处理速度来处理。

第52节：第五章 健康性心理问题(11)

来访者：你认为我能够做到？我现在感觉舒服多了。我开始放松了。

咨询师：你能想些方法，将你的进步调至某一个使你更能接受的层次上来吗？

……

来访者：我再也不想做了。

咨询师：我觉得，你认为将来你可以控制。

来访者：是的，但是不是现在，我感觉你在怂恿我。

咨询师：你说着说着好像有点生气了。

来访者（停了一会儿）：也许是，我有罪。

咨询师：有罪？

来访者：就好像我应该要多做些，否则的话，如果我不做，你就会不安。

咨询师：你想做什么？

来访者（强硬地）：我想以我自己的节奏控制。

咨询师：听起来，你好像对这个很清楚，有什么问题吗？

来访者：我想没什么。但是过一会儿，我会想，我是不是已经取得什么进步了。

咨询师：你愿意花点时间看看自己的进步吗？这样就可以知道到底有什么证据说服我们，我从这儿到那儿又意味着什么？

来访者：是啊，那是个好主意，我感觉已经接受了，我想你会生我的气。

咨询师：你感觉到一些取悦我的压力？

来访者：是的，但是我想，这是来自于我，而不是你。（咨询师和来访者讨论进步的步骤，来访者感觉到她的八个目标中，有七个都

已经取得了重大的进步）我现在放松很多了，我没有意识到我进步这么快。

咨询师：证据表明，你已经取得了进步，从这儿，你看看你自己想干什么？

来访者：我仅仅想自己独立控制，我知道我必须做到。

咨询师：你愿意花点时间讨论你如何去做吗？并且看看，在继续前进的路上，还会得到什么？（来访者独立控制的计划讨论了十五分钟）好的，现在看起来，你已经对如何继续你的进步有了清楚的计划，以及如果问题突然出现，又有什么办法对付，那你的感觉如何？

来访者：真的很好，我想我早该摆脱沮丧的现在了，我知道这正是我想的。

咨询师：当然你知道，如果你决定你想得到更多的帮助，或表示出想慢一些的意图，给我打电话是最好的，这样我们可以想出最好的行为课程应该是怎样的。

1.1.2.6强迫型人格障碍

每个人生活中可能都有这样的经历，明明已经锁好了门，可是总是觉得好像没锁，要浪费几分钟回来检查一下：哦，原来我锁了。明明已经做得很好的策划案，非要一遍遍地检查是否有错误，到了最后期限交上去了，心里还是觉得惴惴不安，仿佛要大祸临头。一般碰到这种情况的时候，我们可能会说没什么大不了的，只是有点十全十美的倾向！但是这种十全十美的倾向如果从小时候持续到成年，在生活各方面演化到极致，就成了强迫型人格的典型症状。

强迫型人格障碍的人在行为表现上的一个典型症状是追求完美化，对细枝末节问题有非常严谨的要求，会反复检查自己的工作和生活，必须要做到十全十美，倘若有一些细节没有做好，就会陷入焦躁不安中，无法继续进行正常的学习或工作。比如，我们家里的衣橱可能会挂放很多衣服，但是对于衣服挂放的顺序和衣架的方向则没有太多的注意，可是如果是强迫型人格障碍的人来挂衣服，他/她会让衣架

一致朝向外，而且绝对不能用不同颜色的衣架，每一种类型的衣服一定要挂在一起，不能有一丝杂乱。想想我们生活中有多少类似于挂衣服这样的小事，如果每件事都要做到如此一丝不苟，那我们还有多少精力用来工作，用来做有开创性的事情呢？

强迫型人格障碍最常见的两种强迫行为分别为检查癖和洁癖，前面提到的挂衣服中不断地检查衣服的整齐性就是属于检查癖。有洁癖的人可能会认为身上某一处地方，比如手不干净就反复不断地洗手，有一个住院治疗的强迫型人格障碍患者就有洁癖行为，每天反复不断地用香皂洗手，两只手的表皮都已被洗掉，露出红色真皮，极其吓人，而且该患者吃饭也会觉得饭碗周围脏，而只吃饭碗中心的一小撮饭。

在情绪表现上，强迫型人格障碍的人容易对生活中的一些细枝末节过分焦虑，总是担心自己没有做好或者发生意外。他们之所以反复做出一些别人看起来难以理解而他们自己觉得必不可少的事情，目的就是为了消除强迫观念引起的焦虑。

在人际相处上，这类人会将自己追求完美的倾向泛化到别人身上，要求别人按照自己的方式做事，否则就会觉得极不愉快。

对于强迫型人格障碍的治疗，一般会采用认知领悟疗法，首先，让患者丢掉强迫行为背后所代表的意义，树立合理观念，改变不合理的思维方式和完美主义的心态，对人对事有一个客观的评价。其次，一般强迫性行为的改变是需要时间的，所以对于短期内无法改变的症状，不能操之过急，可以接受自己现在担忧的现状，比如下面案例之中的担忧自己的妆容出了问题，那就让它出问题吧，担心自己的手脏，那就让它脏吧，是人的意志导致了强迫行为的发生，那么也可由意志来克服强迫行为的发生，在接受的基础上，慢慢地将注意力转到其他应该做的事情上，比如认真地工作、学习等。

第53节：第五章 健康性心理问题(12)

【案例1】

来访者：我比较喜欢化妆，每天早上大概都会花两个小时左右来化妆，这一两个月来情况更严重了，每天早上我五点钟就得起床，收拾到八点钟左右去上班，中间得花三个小时化妆，而且走在路上我总是忍不住掏出镜子看看自己的妆有没有花，脸上有没有什么不合适的地方。在上班开会的时候我也忍不住，总是想去补妆。如果不让我掏出镜子看一看，我会觉得坐立不安，没办法进行工作。

咨询师：这种情况确实挺苦恼的。你什么时候学会化妆的?

来访者：大概是高中的时候吧，具体什么时间我记不住了，但是能记得是高中。

咨询师：当时在什么情况下学会的化妆?

来访者：当时我也不是特别清楚，好像就是突然之间学会了。那时候我成绩不是很好，不像那些尖子生，都要好好学习来考重点大学，我属于老师眼中那种可管可不管的人吧，挺无聊的，后来跟几个和我一样情况的同学在一起玩，就学会化妆了。

咨询师：化妆之后别人对你的评价是否发生了改变?

来访者：感觉男生看我的眼光不一样了，而且还有主动来找我搭讪的。女生则有些嫉妒吧，但是有时候也会跟我聊怎么样让自己看了更漂亮点。

咨询师：别人的评价对你后来持续不断的化妆起了鼓励作用?

来访者：还是有的，那个时候我们上高中，像我这样成绩不好的女孩子是很难得到大家的关注的。我觉得自己的学习无法和大家相媲美，那只能用别的来弥补，当时外貌上的美丽确实让我获得了学习之外的满足。后来我就习惯天天化妆，随身带着化妆包，每时每刻都想检查自己的妆容，害怕自己唯一值得骄傲的东西从此就没有了。

咨询师：现在的情况越来越严重，与你现在的工作状况有没有关系？

来访者：可能我觉得在工作上没有做得特别好，用工作成绩来获取大家的关注和欣赏不容易吧，所以高中的那种症状又回来了……

咨询师：是不是觉得只有让自己的外表完美无缺了，才能缓解自己对工作的焦虑？

来访者：好像是的，从小到大自己在家里可骄傲的只有这张脸，父母有时候也经常说我，别的不行，还好长得比较漂亮……

【案例2】

男，三十岁，本科学历，未婚。父母为小学教师，从小对其家教甚严，上小学时学校里有一个老校长，在课间查操或者行走时只要看到校园里有垃圾，就会捡起来扔到垃圾箱里。患者在小学时期耳濡目染，平常走在路上有时间也会这么做。从上高中后，同学不能理解其行为，对其进行了嘲笑打击，但是患者并没有因此停止捡拾垃圾，反而状况加重，在路上行走的时候会抑制不住自己捡拾垃圾，自我描述说越是难过的时候越喜欢这么做，仿佛只有坚持这么做才能表明自己真的是一个表里如一、品德崇高的人。不仅希望自己在各个方面表现优异，绝对遵守社会道德和各项纪律，还要求周围人和他一样。比如，上大学的时候他主动要求当班干，并要求班里的同学百分之百地遵守学校的校纪校规，一点不能违反，又遭到同学的反对和打击。毕业之后应聘到单位也同样如此，因为其行为方式不能为同学和同事接受，又惯常以自己的标准要求别人，所以人际关系较差。

【案例3】

来访者，男，四十五岁，工程师，因为最近背部、颈部和肩部严重的慢性肌肉疼痛，前来进行认知治疗。

来访者从二十多岁开始就有了这样的症状。因为他一开始就以为这种疼痛是生理问题，所以一直在物理咨询师、按摩医生那里进行治疗，还服用了各种各样的肌肉松弛药物和消炎药物。这些治疗在某种

程度上起到了一点作用。在他三十多岁的时候，又一次疼痛发作，他只好休假了三个星期。当时，他正在从事一项重要的复杂的工程。从那时开始，他开始认真地考虑，自己的疼痛可能和自己的心理压力有关系。

来访者在一个中等城市长大，在一个保守的中等家庭长大。在家排行老二，有一个比自己大七岁的姐姐。来访者把父亲描述为一个不错但是有些焦虑的人，来访者和父亲的关系好，但是并不密切。母亲很关心来访者，来访者也很在乎母亲对自己的看法。当来访者是小孩的时候，母亲非常关心他。他喜欢这种关注，同时也感到母亲是一个喜好批评的女人，并且对人的行为有很多很多的清规戒律。来访者记得小时候的一件事情，当时他在读小学一年级，一个朋友获得了一个奖励，但来访者没得到。虽然母亲没有明说，但是来访者却有一个印象，那就是母亲对他很不满意，认为"你的朋友得了一个奖，为什么你就不能得一个呢？"

第54节：第五章 健康性心理问题(13)

来访者说，自己的童年相当快乐。但是从六年级开始，他开始关注自己的分数和声望。在学校，他是这样做的，或者学习非常用功（尽管老担心自己做得不够好），或者拖延并且不愿意去思考该做的事情。社交上，他变得内向、回避和情感压抑。就这样，很少和同学交往，不善于表达自己，机会对他越来越少，而他面临的却是别人的议论和排斥，这些行为模式逐渐增多，贯穿于整个青少年期。

大学二年级的时候，来访者因为学业成绩没能如愿以偿，出现了更多的焦虑。尤其是完成写作任务时，变得越来越困难，因为他担心自己做得不够好。另外，来访者感到非常的孤独和隔离，因为他远在外地上学，没有能力发展朋友，也没有女朋友。他对自己和未来变得越来越悲观，终于患上了抑郁症。发作期间，他丧失了对大多数活动的兴趣，整天把时间花在睡觉上面。抑郁持续了两个月，他不得不退学，参了军。部队的有序的生活对他很有帮助，在服役期间，表现很好。退伍后，他又重新上大学，最后拿到了本科学位。

来访者从二十多岁开始就是工程师了，在工作中小有成就。来治疗的时候，他正在从事一些行政和督导工作。这些工作对他来说，还不如他之前干的机械的、技术的工程师的烦琐工作来得舒服。

来访者对约会从来没有感到舒服和成就感。三十多岁的时候，他被介绍给一个女孩，他们本就认识。女孩记得他，这让他感到又惊奇又兴奋，于是他们就开始约会。一年之后，他们结婚了，两年后，有了孩子。来访者将自己的婚姻描述成美好的但是不如自己希望的那样亲密。他感到自己对妻子在情绪和性方面都很拘束，并且认为，这都是自己的原因。来访者没有亲密的朋友。

咨询师：所以，当你完成一项作业的时候，你发现自己体验到的是巨大的压力，因为你相信不管你做得多好，还是不能接受，对吗？

来访者：是的，我想，那就是为什么我不做决策或者拖拉的原因了，因为只有那样，我才不用应对这些情绪。

咨询师：所以你回避和拖拉都是为了减少自己的压力？

来访者：是的，我就是这样想的。

咨询师：这是你的一种减压的方法，在你身上有作用吗？

来访者：不，拖拉通常只能把事情搞得更加糟糕。我想我是一个相当有责任心的人，不把事情做完，的确让我感到很烦。我在拖拉了一个星期之后，背痛得非常厉害。

咨询师：你在表格中写道，你对自己所做的无法接受。如果你所做的让其他人也无法接受，那会怎么样？是什么让你发脾气的？

来访者：你的意思是？

咨询师：你是否认为可能会出现这样的情况：某些人做的事情，对其他人来说无法接受，但是你没有对这个发火？

来访者：是的，我知道有些人会喜欢我这样处理。我想，如果我达不到一个在我自己看来是不可能达到的水平，我会感觉我是不能被接受的，或者说是愚蠢的。

……

咨询师：所以仍然认为，绝大多数人不同意你，即使当你有充分的证据证明这是正确的，你也很少去想？

来访者：是的，我仍然经常会想，别人不满意我做的，然后我在他们看来很不舒服。

咨询师：你认为你是如何发现这些想法是正确的还是不正确的？

来访者：我不知道。

咨询师：总之，如果你想知道其他人在想什么，你会怎么办？

来访者：我想我会问他们。

咨询师：那对你来说可能吗？下次，当你认为别人不同意你的时候，你是否认为可以问问他们呢？

来访者：我不知道。他们可能不喜欢我问他们，或者，他们可能不会告诉我有关的真相。

咨询师：有这样的可能，可能以后我们得想一种解决各个问题的方法。如果我们和一个你相信是相当诚实，并不挑剔的人交往会怎么样？你认为谁适合那样的描述？

来访者：我的上司是一个体面的家伙，我当然不想让自己老担心上司无时无刻不在对我品头论足。

咨询师：你能否想出一种相当安全的办法，问问你的上司，他对你以及你的工作的印象？

来访者：我想我会这样说："你看起来好像在想什么事。是不是我的计划运行碍了您的路？"

咨询师：这话听起来很好。你下周把这个当做你的家庭作业，好吗？你是不是愿意这个星期当你认为上司不同意你时，立刻问问他的想法，并且记录你猜想他会说的和他最后实际说的话？

来访者：好的，我会试试看的。

1.1.2.7边缘型人格障碍

人们常以"六月天，孩儿脸"来形容天气的善变，那么如果人的脾气善变，你会如何形容他呢？如果前一秒钟你还和他像朋友一样愉快地聊天，后一秒钟因为一句话他一板砖就冲你拍了过来，而且这种行为反复出现，你会是什么感受？你还能与他/她维持良好的人际关系吗？当我们排除了抑郁、精神疾病等症状，发现一个人无法控制自己的情绪和行为，就可能要界定他/她为边缘型人格障碍。这类人格障碍者通常无法控制自己的情绪，在情绪的两个极端之间快速变化，并相应地表现在行为上，从而非常容易与他人产生矛盾和纠纷，导致人际关系紧张恶化。这种冲动性的行为不仅会表现在对他人上，有时还会针对自己，极容易出现自残、自杀的行为，这是边缘型人格障碍的标志性表现。

第55节：第五章 健康性心理问题(14)

边缘型人格障碍患者的善变还不仅仅表现在情绪上，从性格、兴趣爱好、理想价值观、职业、人际的亲密感等都可能是频繁转换的，让人无从捉摸他们的心思到底是什么，即使他们对自己的认知也是模糊的，不能清楚地说明自己到底是个什么样的人，自己的需要到底是什么，这种歇斯底里的痛苦又是为了什么。

一般情况下，对于边缘型人格障碍的患者，不仅需要进行长期、定期的心理咨询，还需要临床医师的介入。

【案例1】

李某，女，二十一岁，大学退学在家。根据其父母回忆，其幼年时是困难气质儿童，情绪上经常郁郁寡欢，但有时候因为一句话又会暴跳如雷，随着年龄增大，情况一直不见改善，但父母一直认为孩子只是脾气不好，在家里尽量让着她，没有重视。初中时，因为老师的一句批评与老师发生激烈冲突，并因此休学一年。上大学后，人际关系冷漠，暗恋班上一名男生未果后，情绪出现较大波动。据宿舍同学反映，经常在宿舍床上一坐就是几个小时，呆坐过后会自己莫名其妙地狂笑，或者自言自语：我要杀了你，我要杀了你。多次提出要自杀，或者说要杀了别人后自杀，在手腕上用刀刻出多道伤痕。后退学回家接受临床治疗。下面为该患者在症状严重时与学校心理辅导人员的对话记录：

咨询师：知道老师为什么让你来这儿吗？

来访者：知道，因为我在宿舍说我要杀人，宿舍同学肯定怕我了，所以让我来这儿。

咨询师：为什么要说杀人？

来访者：我就是觉得很不开心，我喜欢班里一个男孩子，可是他不喜欢我，拒绝了我，后来每次走进班里只要看见他我就难受，做什么都做不下去。我很恨他，如果不是他，我的大学生活也不至于过得

这么失败，我想杀了他。有时候脑子里面想得厉害了，就会忍不住说出来了，其实我没说多大声，是同学们太大惊小怪了。

咨询师：我看你手上有伤痕，是怎么回事？

来访者：就是想他想得太痛苦了，就用刀划的。

咨询师：如果让你用一个形容词来形容一下你最近的情绪状态，你会用什么词？

来访者：波峰波谷吧，我是学工科的，只能想到这个，就是觉得有时候心情郁闷得不能自已，陷入一个念头里面拔不出来，就想把自己杀了，这样就清净了。可是有的时候又觉得烦躁得很，恨不得拿把刀把这个世界都砍了，尤其砍了那些在背后议论、看我的人。

咨询师：这是你第一次出现这种情况吗？

来访者：不是，我中学的时候曾经休学过，和老师发生冲突，现在我觉得我又退回去了……

在和家长沟通了该女生的成长经历后，咨询师建议其寻求专业治疗，后退学回家。

【案例2】

毕某，男，二十四岁，中专毕业。父母为普通工人，家中还有一个相差一岁的弟弟。弟弟提前入学与其同年级上课，成绩和各方面表现都比他好，父母、亲戚经常对比他和弟弟的差别，言谈之间也会经常通过对比来打击他。中专时，刚入学表现比较积极，要求担当班上的团支部书记，当上之后，另外一名同学也想担当此职务，便组织起一帮同学在日常工作中处处为难他。半个学期之后，他的脾气开始越变越差，经常郁郁寡欢，经常陷入一种莫名其妙的想法中不能自拔，有时候会莫名其妙地冲同学、老师发脾气。曾经在宿舍藏过一把刀，做出自残行为，经常流露出自杀的想法。曾经休学一年治疗，状况有所减轻，将中专学业继续完成。工作后同样表现出相应症状。

【案例3】

R，男，商人，四十多岁。他来咨询是因为阳痿，而这只发生在同样社会地位的女人之间；而和妓女，或者社会地位较低的女人在一起时，并不会这样。他担心自己是同性恋，担心这会影响到工作中的关系。当他想到自己在女人前的这种表现的时候，会变得特别焦虑，会喝很多酒。他的父亲有虐待倾向，常常打孩子；母亲忧郁、爱埋怨，但又顺从，R觉得母亲没有能力保护自己的孩子不被父亲打。病人是家里五个孩子中的第二个，他感觉自己是最不幸的人，他是父亲攻击的主要目标，也是哥哥戏弄和抛弃的主要对象。对他进行的诊断评估结果是，他有明显的偏执人格和边缘型人格，而且同性恋的趋向很重、很压抑。最后咨询师决定进行精神分析性治疗，每周三次。

在一次治疗中，他用一种含混不清的方式反复地说，在这次治疗开始之前，我们在街上遇到的情景。他说，我向他打招呼的时候，非常不友好。他觉得我很不高兴，因为不得不每周治疗他。

另一次，他采取了直接的方式，而不再含糊不清，话语中充满了愤怒。他说，他在人行道上看到我在另一边的人行道上对他吐口水。我问他，是否确认这是事实。他很生气地说，就是事实，还让我不要假装了。他生气地说，他对我的动机没兴趣，但是的确是发生这样的事情了，他觉得这很不公平，觉得我很残忍。在这之前，我曾经解释过他的这种移情。他和父亲的关系影响无处不在，让他感觉到我对他不喜欢、不赞同，甚至是讨厌。当时，他很愤怒地说，你现在可以随便虐待我了，就像我父亲一样，就像我办公室的同事一样。这次，我表达了我的诧异，主要是用语调和动作，这让他非常愤怒。他说，他有很大的冲动想要打我，当时我真的担心了，担心他真的会这么做。我告诉他，他的印象绝对是错的，我没有看到他，更不记得做过吐口水这样的动作。我还说，他可以去判断、去选择，我是在说谎还是在说实话，但我坚决地告诉他，我说的是事实。

第56节：第五章 健康性心理问题(15)

【案例4】

来访者，女，三十九岁。

她对前两个咨询师不满，要求转诊。

她童年的时候，发生了一件大事，让她失去了父亲和姐姐。母亲彻底崩溃。从此，她多次受到性虐待。

来的时候，正在服用抗抑郁药物，经常因为自杀的行为，被送到医院。她经常给自己的咨询师打电话。

前面的咨询师为了她设置了严格的界限。我反其道而行，允许在我们之间发展关系和治疗同盟。有一次，我到外地休假的时候，我还主动给她打电话，问她的情况好不好。她被我打动了。从此，自杀的想法再也没有出现过，药物也停了，生活的好几个方面都开始转向积极的方向。

半年后，治疗结束，她给我写了一封信：

我常想起我们的治疗，这是我无法忘记的。我想起，我在你的咨询室里坐着，在给你说一些事情，你在听。我想起，你旅游的时候，还专门给我打来电话问候我。我想起，有一次，你专门开车回咨询室，找我的电话号码。每次，我给你电话留言，你都会打回来。这些，并不都有用，但是我感到你的存在。这正是一个小女孩希望从爸爸那里得到的，这就是我生活中缺少的东西，是我一直都非常渴望的。终于，在我三十九岁的时候，有人给了我……我高兴坏了，我终于体会到了，当有人这样对我的时候，是什么样的感觉。这是你给我的最好的礼物。

【案例5】

来访者，女，二十八岁，家庭主妇。

从十多岁开始，她就开始治疗。她还因为吸毒和厌食症治疗过。很多次去医院，是因为她吃药自杀。

最近这次，她是因为抑郁，她觉得自己没有能力处理人际关系。有时候，她会变成别人的出气筒；有时候，她会做出不合时宜的事情，失去控制。治疗了两年。咨询师非常有名，特别是在人格障碍方面很有影响。两年中，她的生活发生了很多变化，当了妈妈，有了宗教信仰，和最好的朋友分手。但是她觉得不满意，决定结束治疗。一方面是因为她觉得没有任何改变，另一方面是因为有一次，咨询师建议她暂时不要去教书，说她还没有能力搞好人际关系，这让她很生气，让她又一次证明自己是无能的。

最后，她的一个教友帮她联系，转到我这里来。

最初在我们的谈话中，能明显地感受到她的强大的防御，治疗进展很艰难。

片段：

来访者（来咨询室之前，电话，怯生生）：我还是没找到人帮我照看孩子，我能不能带孩子一起来？会不会有问题？

咨询师：没问题，我也有个孩子，和你的差不多大。

有了孩子在咨询室里，她发现自己能轻松地想起咨询室之外的生活。

来访者：有一次，也是因为孩子的事情，咨询师不让我带孩子过去，我们取消了一次治疗。我不喜欢让保姆带我的孩子。

咨询师：没问题，如果你愿意，以后你都可以带着女儿来。

这是治疗的一个转折点。她的态度不再紧张，开始放松。从此，她对治疗的态度明显变得积极起来了。

后来，她给我谈了当母亲和信教给她带来的快乐和责任，让她感到自己有能力，感到了自尊。她和好朋友分手，是因为朋友总是抓住机会嘲笑、奚落她。虽然失去了最好的朋友，挺伤心的，但是她还是为自己能这么做而感到自豪。

【案例6】

来访者，女，五十三岁。

经过多年的治疗，已经慢慢摆脱了孤独的感觉，从自杀的想法中走出来了。在对我感谢之后，又突然复发。

某次治疗，我迟到了十几分钟，她表现出生气和痛苦，但什么都不说。

我温和但是坚定地要求她说说她的感受。

来访者：好吧，我觉得你太傲慢了，冷漠、僵化，优越感太强了。我的工作很忙，你要知道。

咨询师：很好，你的这种感受，是不是符合你最近一年多来的情况?

来访者（沉默，思考）：不知道，好像是吧，有时候我对我母亲也有这样的感受。还有，我经常对我的手下，也有这样的感受。还有，最近几次治疗，我对你的感觉很好，这反倒引起了我的焦虑，让我很乱。

【案例7】

来访者，女，三十三岁，独身。

来访者感到极度困扰，根据外在标准来看的话，她可能会被诊断为精神病。治疗中，她总是带着深深的内疚感，很多都是围绕着和父亲的乱伦。她完全不能确定是否这件事情真的发生过还是只存在于她的头脑中。

第九次治疗：

来访者：今天早上我把我的外套挂在办公室的那边而不是这边。我告诉过你我喜欢你，我害怕要是你来帮我挂外套的话，我会转过身来吻你。

第57节：第五章 健康性心理问题(16)

咨询师：你认为这些爱的情感会让你吻我，除非你能够保护自己不受情感的支配。

来访者：哦，我把衣服挂在那里的另外一个原因是，我希望依赖--但是我想向你显示我不是一定要依赖。

咨询师：你既希望依赖，又想证明你不是一定要依赖。

治疗结束前：

来访者：我从来没对任何人说过，他是我所见过的最好的人，但是我对你说了。这不仅仅是性，这超出了性。

咨询师：你真的感觉到你和我有很深的亲密感。

第十次治疗，治疗结束前：

来访者：我想情感上我会为了性交而去死，但是我什么也没做……我想做的事情是和你做爱。我不敢问你，因为我害怕你会是非指导的。

咨询师：你为此感到十分紧张，而且很想和我发生关系。

来访者（沉浸在情绪中，最后）：我们能来做些事情吗？这种紧张太可怕了！你想释放紧张吗……你能给我一个直接的答案吗？我想这对我俩都有帮助。

咨询师（温柔的）：答案是"不"。我能理解你有多么失望，但是我不愿意做那件事情。

来访者（停顿，放松的表现）：我想那会对我有帮助。只有在我心烦的时候我会喜欢做这事。你很坚强，这也给了我坚强。

第十二次治疗：

来访者（沉默两分钟。接着开始用生硬平坦的语调说话，和她平常的语调不一样。不看着咨询师。有很多的重复）：你感觉我想来，但是我不。我不会再来了。这对我没什么好处。我不喜欢你。我恨你！我希望你根本就没有生下来。

咨询师：你恨我恨得很厉害。

来访者：我想我会把你扔到湖里去。我会把你砍碎！你以为人们喜欢你，但是他们不……你以为你能吸引女人，但是你不能……我巴不得你死！

咨询师：你憎恨我，而且你真的想把我除掉。

来访者：你以为我父亲对我做了坏事，但是他没有！你以为他不是个好人，但是他是！

咨询师：你感觉我完全错误地转述了你的所有想法。

来访者：你以为你可以让人们来告诉你一切，你以为他们会认为他们得到了帮助，但是他们没有！你只是喜欢让他们受苦。你以为你可以把他们催眠，但是你不能！你以为你很好，但是你不是。我恨你，我恨你，我恨你！

咨询师：你感觉我真的喜欢让他们受苦，并且我没有帮助到他们。

来访者：你以为我不够直接，但是我会很直接的。我恨你。我得到的一些都是痛苦、痛苦、痛苦。你以为我不能指导我的生活，但是我能。你以为我不会好转，但是我可以。你以为我有幻觉，但是我没有。我恨你。（长时间停顿，靠在桌子上，精疲力竭的样子）你以为我疯了，但是我没疯。

咨询师：你很肯定我以为你疯了。

来访者（停顿）：我很累，但是我还是不能放松。（失望的语调，眼泪，停顿）我有幻觉，我必须消除它……（继续谈论她深层的冲突，说出她经历过的一个幻觉，声音非常紧张，态度和开始非常不同。）

治疗后期：

来访者：我知道在办公室我必须消除这些东西，我感觉我能来这里告诉你。我知道你会理解的。我不能说我恨我自己。这是真的，但是我不能说出来。所以我就把这些丑陋的东西说成是你的。

咨询师：你感觉到你自己的东西你不能说，但是你能把它们说成是我的。

来访者：我知道我们走到了最低点。

病人在第三十次治疗的时候，显示出很大的成长和进步，虽然她认识到自己还有很长的路要走。有十个月她都带着这些痛苦，又一次次因为自己的冲突而感到苦恼。她离开了城市几个月，为了得到更多的帮助。她试图以特殊的方式和咨询师联系，由于她所选择的方式，咨询师一点都不知道她的要求，而她也没有收到任何的回应。

【案例分析】

正如治疗体验设置的限制，这里完全是咨询师的责任，而他承担起了责任。他没有说"这不会对你有帮助"，来评价病人的体验。他只是承担起对自己行为的责任，同时表达了对病人那种情况下的体验的理解和接受。

咨询师说："我试图进入并由我自己的声音表达她倾泻出来的毁灭灵魂的愤怒的全部，但写下来的句子看起来让人难以置信的苍白，而在情景中这些她冷酷地、深刻地表达的话是充满了同样的感情的。"

病人认识到了自己所持有的对别人的态度，以及自己附加在这些态度上的品质，是驻扎在她自己的观念中，而不是在她态度的客体中。

【案例8】

来访者P，女，二十九岁，在不能工作一年以后来治疗。她抱怨太累了，无法工作，整天躺在床上。问题好像开始于工作相关的冲突。她和老板私通，但后来结束了，因为老板在这之前已经订婚，他不愿意放弃这个婚礼。来访者对老板感到强烈失望，并开始和另一个男人交往。来访者说，老板憎恨她的决定，给她的工作降级，多次在别人面前评论她"累坏了"。她描述，自己和丈夫的关系大都是以攻击和威胁为特征的，她对自己的家庭表示愤恨，大量使用大麻和酒精。她反复说，自己发现生活没有好处，不信任别人。当问及治疗中应该

做什么的时候，她相当模糊，回答诸如"我必须独自在家感受"之类的话。咨询师认为来访者可能有严重的焦虑、悲哀和孤独。

第58节：第五章 健康性心理问题(17)

来访者：这周，我要开一个三十岁生日派对，我想邀请你去，我想把你介绍给我的丈夫和朋友。

咨询师：邀请我参加你的生日派对真是太好了，但是我恐怕不能参加。

来访者：为什么？我真的希望你能来。

咨询师：我非常喜欢你，但我想和我的家人和朋友共度闲暇时光。

来访者（变得愤怒）：那么你不把我当做朋友？你不是说过，我可以把治疗当成一个特殊处境，唤起深刻的感情，并且你会扮演一个特殊角色并关心我吗？像一个父母对待一个孩子吗？现在，我请求你一些个人的事情，这对我非常重要，你却说不去，你对我说谎！信任你，我真傻！

咨询师：你是对的，我不想把你作为一个朋友，虽然我有点喜欢你，但是我需要时间弥补我的家庭和朋友，因此这是我个人的决定，我喜欢在这儿看到你并和你一起工作，但是我不想参加你的派对。

来访者：天啦，你不必重复了，你不必在伤口上撒盐，我知道你说的，我听到了（现在变得恐惧了）。哦，天啦，我不应该提出来的，我知道会是这样，我知道你会拒绝，你会对我要求这么一个不适当的事情对我表示愤恨，我要走了，我不会待在这里（站起来并离开）。

咨询师：不要走，请留步。我知道我的拒绝对你有很深的伤害，我也知道你现在非常恐惧我会更加伤害你，因为你敢于邀请我。我错了吗？让我们来谈谈，你现在离开，我感觉不好，我们能试试吗？

来访者（重新坐下来，开始哭泣）：好吧，但我感到很不好意思……

……

来访者想象了一个和母亲有关的童年期威胁性的记忆。

来访者：我不能做任何事情，我太害怕了。

咨询师：我和你一起来好吗？你能想象我站在你的身边吗？

来访者：是的，我能看见你在我的身边。

咨询师：好，我正在和小P说话……你需要的是什么？有什么我能做的吗？

来访者（不说任何事情，看上去很害怕）

咨询师：好，听听我和你的母亲说什么，然后……夫人，你是P的母亲，不是吗？我必须告诉你，你正在对你的女儿做可怕的事情，她的自行车被偷了，对此她无能为力，她对此已经很伤感了，那是很正常的，任何人在丢了重要的东西的时候，都会感到伤感。但是，你不顾她伤感，当着全家人的面羞辱她，还有更糟糕的，你指责她引起了失窃。你说她总是运气不好，总是引起问题，她是你痛苦的原因。但是，那不是真的，P是一个好女孩，她应该得到你的同情和安慰，因为你是她的母亲，而她正深陷在痛苦之中。而假如你不能给她需要的，那些每个其他孩子所需要的，那足以成为一个问题。但无论如何，你不应该指责她，因为作为一个长辈，你在处理情绪上有问题，因此，停止对她的指责，并对此道歉！

来访者，现在看看妈妈，她在做什么？她在说什么？

来访者：她看起来有一点惊奇……她不经常那样说话……她不知道说些什么……噢，她说，我应该上一堂课，因为我应该在事前知道我处置的自行车会发生什么事情。

咨询师：听我说，夫人，毫无道理。来访者事前并不知道，而且对于丢失自行车，她感到悲哀，而假如你不能安慰她，停止像这样说话或离开这里……

来访者，她现在在做什么？

来访者：我停止说话，正坐在她的椅子里面……

咨询师：小P现在感觉如何？

来访者：我害怕，当你走开的时候，她会惩罚我……

咨询师：有什么事情，我可以帮助你的吗？给我说！

来访者：我要你留下来关心我。

咨询师：好的，我会留下来照顾你……你现在需要什么？

来访者：你不仅要照顾我，还有我的妹妹……

咨询师：是我把你的母亲送走的，那我是不是要把你和妹妹带在我身边？

来访者：把我们带在你身边。

咨询师：好吧，我把你们两个带走，想象你带上你可爱的玩具及其他你想要的东西，我们和妹妹一起离开房子。我们开车来到我的住处，我们进了房子，你坐了下来，你想喝点什么吗？

来访者：我现在感到悲伤……（开始哭泣）

咨询师：好吧，你想要我安慰你？让我拥抱你一下……你能感受到吗？

来访者（哭得更厉害了）

1.1.2.8回避型人格障碍

契诃夫的小说曾经描述了一个成天装在套中的人，害怕与世人的接触，"把自己包在壳里，给自己做一个所谓的套子，使他可以与世隔绝，不受外界的影响。现实生活令他懊丧、害怕，弄得他终日惶惶不安。也许是为自己的胆怯、为自己对现实的厌恶辩护吧，他总是赞扬过去，赞扬不曾有过的东西。就连他所教的古代语言，实际上也相当于他的套鞋和雨伞，他可以躲在里面逃避现实"。看过小说的人对这些词句肯定不陌生，作者的目的是想抨击那些因循守旧的人，但是套中人的某些行为表现就是回避型人格障碍的翻版。

第59节：第五章 健康性心理问题(18)

回避型人格障碍患者在生活中的表现就是唯唯诺诺，唯恐犯错，为了避免批评，拒绝从事有风险性的工作，甚至大好机会放在眼前时，为了避免潜在的失败也会拒绝。在社会关系上，会害怕失败而拒绝社交活动，并且尽量不与别人保持亲密关系，以免被羞辱和嘲笑，或者说避免可能会出现的不如意。

他的不愿与人交往与分裂型人格障碍的区别在于他有明确的目的和理想，内心里有与人交流的强烈愿望，只是因为自卑害怕才不愿意在社交场合表现，这种退缩会引起患者内心的极度痛苦，只是难以克服。

对于回避型人格障碍，首先要做的就是克服自卑心理，通过一些实际的生活事件来加强自信心，也要让他们理解到生活中每一个人都会有不足和缺点，都有出丑、失败的时候，让他们知道权威人物的尴尬和失态事例，会对他们克服自卑心理有一定的作用。

其次要做的就是人际关系重建。对于回避型人格障碍的人来说，长时间的害怕与人交往，一般都存在不同程度的人际交往障碍，比如不知道如何与人交谈，交谈时可能说话不恰当等。对于这些人际交往障碍，可以通过逐步的交谈交往计划来纠正，比如，第一周每天的任务是与熟悉的人至少交谈十分钟，第二周是至少聊二十分钟，第三周能够随意谈心，第四周能够参加一些小型的社交活动，比如去别人家做客……

【案例1】

来访者：我是因为我的胆怯和懦弱而来咨询的。

咨询师：能具体说说在什么方面胆怯和懦弱吗？

来访者：我觉得生活的方方面面我都是一个懦弱的人，很多机会放在面前，可是我没有抓住，很多人放在我的眼前我感觉也没有抓住，所以到现在一事无成，也孤身一人。我想改变这种状况。

咨询师：是什么原因让你觉得自己要放弃放在眼前的机会呢？

来访者：我想是失败吧，虽然知道失败之后没什么，尝过失败滋味的人多得是，可是我就是受不了那种感觉。我也害怕在别人面前露出自己不好的一面，尤其是在遇到条件比较好，我又比较心动的男孩子面前，我害怕让他们知道我的不好。

咨询师：不管工作还是人际的害怕，其实都是害怕失败后的痛苦？

来访者：是吧，想到那种感觉我就没有勇气去面临挑战，总是挑着容易的工作做，和比自己差的人相处，仿佛那样才能找到我心理的平衡。

……

咨询师：能不能试着回忆一下对你印象最深刻的打击？或者说，让你觉得最痛苦的挫折？

来访者：让我最痛苦的打击，是我小学二年级的时候。那是课间的时候，同桌对我说坐我后面的同学带了许多棒棒糖在书包里，让我和他一起偷吃，我就和他一人偷了一颗。谁知道上课的时候后桌的同学数了一下他包里的糖，然后告诉老师说有人偷了他的糖。当时上课的那个老师非常严厉，把我和同学揪到讲台上，百般辱骂，当时他说的话我记得清清楚楚，他揪着我的绿色外套说："穿得这么漂亮，却是个贼……"这句话我久久不能忘记，课后，同学们拼命地嘲笑我和同桌，说我们两个是小偷，不跟我们玩。另外还有一件事情发生在初一吧，我家特别穷，所以平常穿衣服无法和其他的女生比，开始我都不知道同学们看不起我，直到有一天同桌把我拦在教室里，说手表丢了，肯定是我拿的，说我平常穿得这么邋遢，一定是穷疯了，说了很多难听的话……我拼命地读书，就是想摆脱那个环境，不要让人知道这段往事。

咨询师：这段经历对你后来的生活有没有影响？

来访者：我就是觉得每次回想起来都不开心，极力想在别人面前维持一个好形象，所以我不愿意与人深交，也害怕从事有竞争性的工作，因为深交就意味着可能会暴露我身上最不光彩的经历，竞争也会让人看出来我不如人，最保险的方法就是无为而治，也不想多说话，因为言多必失。虽然我的外语特别好，可是我一次都没有在别人面前说过；我能看得懂原版的电影，可是单位有需要外语的场合，我就是没勇气站出来，我怕别人说我瞎逞能……

【案例2】

来访者，女。如果同事忽视她，她就会变得紧张不安。尽量避免可能会被拒绝的场合，不愿意坐在认识的人的边上。

片段一：

咨询师：吃饭的时候，你想到了什么？

来访者：她不理我。

咨询师：那意味着什么？

来访者：我不能和别人相处。

咨询师：什么意思？

来访者：我没有朋友。

咨询师：没有朋友？什么意思？

来访者：我很孤独。

咨询师：孤独意味什么？

第60节：第五章 健康性心理问题(19)

来访者：我一直不快乐。（开始哭）

片段二：

来访者：有几个女的在那里说着什么，很热闹，我坐到她们边上，感到心烦意乱。

咨询师：如果别人不张开手臂欢迎你，你怎么想？

来访者：我不知道。我想，她们不喜欢我。

咨询师：如果她们表现出来喜欢你呢？

来访者：不知道。我不觉得和她们有共同话题。我真的对她们说的事情不感兴趣。

咨询师：你会从中选一个来做好朋友吗？

来访者：可能不会。

咨询师：你的确没什么兴趣去和她们好好相处。听起来，并不是实际情况让你不知道该怎么办，而是"喜欢"和"不喜欢"的想法。

来访者：可能吧。

【案例3】

来访者，女。

选择一些低于自己能力的工作，回避走可能导致自己处于更好境地的路--和老板谈晋升的事情、调研其他工作的机会、与他人进行网络交流。她总是希望某些事情会发生，从而推动自己脱离现在的处境。

来访者：这部分，我不能告诉你。

咨询师：你不必那样，但我想知道，如果你说了，也许我们可以看看你所害怕的事情是否会发生。

来访者：你不想再见到我了。

咨询师：如果你不告诉我，你可以想到我会怎样？

来访者：这很难说，但是我不想让你知道关于我的糟糕的事情。

咨询师：你能设想，我会有其他的可能反应，而不是不想再见到你？举个例子，你所害怕告诉我的，可能事实上可以帮助我们更好地了解你，这有可能吗？

来访者和咨询师花了几分钟探讨这个问题，根据过去的合作，来访者认为咨询师可能会有某种反应，而不是拒绝，尽管对她来说，要想象这件事情很困难。他们达成协议，以小的步伐揭示这些信息。

来访者：你知道，我有一个相当可怕的童年。

咨询师：噢。

来访者：我妈妈……她经常打我。

咨询师：我很抱歉，你能多说说吗？

（以小的步骤，来访者揭示了一些她遭受的，显然是无缘无故的躯体上以及情感上的虐待，接着大声哭了出来）

来访者：现在，你就知道，我事实上是多么的糟糕。（突然大哭）

咨询师：我糊涂了，你说，你是个坏孩子？你该受那些虐待吗？

来访者：是的，我肯定应该受虐待，还有什么原因让她会像这样对待我呢？

咨询师：我想想那可能是为什么。另一方面，我想是否你的母亲有某种严重的问题……无论如何，就算你是个坏孩子，为什么我希望不再见你呢？

来访者（停顿）：因为，你不再喜欢我了。

咨询师：噢，这很有意思。但是知道你苦难的童年，可能让我更想帮助你，这难道没有可能吗？

来访者（轻轻的）：我不知道。

咨询师：你会怎么确定我是怎么想的？

来访者：我不知道。

咨询师：你可以问我。

来访者（试探性的）：你想停止见我吗？

咨询师：不，当然不。事实上，刚好相反。我很高兴，你信任我，你能把你发生的事情告诉我。现在，我们能进一步明白，为什么你总是负性地看待自己……现在你相信多少？

来访者：我不知道……可能一半一半吧。

咨询师：那已经很好了，也许每次谈话，我们都可以攻克一点，直到你更加确信我能理解和帮助你，好吗？

……

来访者（在想象练习中）：我不再想谈这个了。

咨询师：现在你感觉如何？

来访者：抑郁……恐惧--真的恐惧。

咨询师：如果一直感觉这样，你认为会发生什么事情？

来访者：我会行为反常--变得疯狂，你会发现我就像一个球一样。

咨询师：就像我们前面谈到过的，你避免的这些感觉，可能会诱发出一些有用的信息。从现在起，试着和他们一起，持续想象你和你的朋友在餐厅，告诉我发生什么了？

来访者（很长的沉默，呜咽）：他会生我的气。我让他这么不高兴，我是个没用的人。

……

咨询师：我们已经说好，你会告诉你老板，星期五你要早点下班，我想让你花一分钟时间想象，你自己走进他的办公室之前的几分钟情况，看看是否有什么事情会阻碍你这么做。

来访者（停顿）：好的，我在我的办公室，我在想"等会儿我就去"。

咨询师：你将如何回答那样的想法？

来访者：我不知道，我可能不想回答。我可能不去。

咨询师：意志没有帮助你完成因为要旅行，所以希望早点休息的目标？

来访者：没有。

咨询师：为了让其更可能，你会去问他，你会做什么或者说什么？

来访者：我会读我今天写的卡片，提醒自己回避的每一个时刻，都是在加固我的老习惯，每个时刻我都跟随我的计划，加固我新的、更好的习惯。

咨询师：好的，想象你自己拿起这个卡片，下面发生什么了？

……

母亲（咨询师扮演）：你没有好的地方！我希望你没有出生！唯一的原因就是你爸离开了我们，也就是他不想要你。

来访者：不要这样说，妈妈，你为什么这样气愤呢？

母亲：我气愤是因为，你是这么糟糕的一个孩子！

来访者：我做了什么了，我哪里糟糕了？

母亲：每件事。你是个负担，你太糟糕了，别人不能照顾你。你爸不想让你在他身边。

来访者：父亲离开，我很伤心，你也伤心吗？

母亲：是的，我不知道，我们以后靠什么生活。

来访者：我希望你不要对我这么发火，我只是个孩子。我希望你对爸发火，他是那个离开的人，我只是那个和你在一起的人。

母亲：我知道，我知道，事实上这不是你的错，是你爸不负责任。

来访者：我真的很难过，妈妈，我希望你不要感到太难受，那样你就不会经常对我大喊大叫了。

母亲：我想，我对你喊，是因为我不开心。

第61节：第五章 健康性心理问题(20)

1.1.2.9分裂型人格障碍

如果向你描绘这样一幅画面：一个人夜以继日地在家里忙活着自己喜欢的东西，戴着一副黑框大眼镜，穿着邋遢，对人际关系木讷迟钝，过着苦修般的生活，除了自己工作的领域，对各种人际交往都不感兴趣，更不要说结婚了，可能结婚了也对性生活不感兴趣，最后还是以离婚收场。父母如果生病了，淡淡地来一句：你们自己去医院吧，我这事还没做完呢，父母要是摔跤了，没准还会说一句：别把我刚做好的东西压坏了！气得父母牙痒痒的，可是也觉得无可奈何，因为他一直都这样啊，要是责怪和批评有用的话，他不早改了吗。

其实这是一幅分裂型人格障碍者的画像，每一种人格障碍类型的特点基本上从名称上都能够看出来，但是分裂型人格障碍如果从字面上理解的话，很多人会想到精神分裂症，但是就目前的研究而言，精神分裂症和分裂型人格障碍之间的关系目前并没有确实的证据。这里的分裂不是指人格分裂成两个极端，而是指与现实社会环境的分裂。

分裂型人格障碍患者突出的表现就是情感疏远，情绪冷漠。心有灵犀一点通的爱情，儿女绕膝下的亲情，闲敲棋子落灯花的友情，这些我们人类看起来美好无比的情感，在他们的眼里都味同嚼蜡，仿佛是另外一个世界的事物。无法感知情感的一个后果就是不可能去对别人的情感反应做出反馈，比如面对别人的表扬或批评，均会无动于衷。就好比他们是生活在玻璃罩里，与我们这个世界的七情六欲俗世生活是隔绝开的。

在行为表现上，分裂型人格障碍的人一般只喜欢从事一些比较安静、肢体运动有限的活动，比如读书、音乐、思考等，有些人可能会终生沉醉在一样事物当中，不能自拔。

在人际关系上，根本不会有兴趣去维持一些人际关系，一般不会结婚，即使结婚，最终也都是以离婚为结局。这样的特征让他们无法

良好地适应社会，但是有些时候他们是可以从事一些与人接触比较少的工作，比如录入员等。

对于分裂型人格障碍的治疗，一般采用兴趣培养法和社交训练法，在认知上让其意识到孤僻、退缩生活的危害，在社交训练上使用小步进行的方式，布置社交任务，给予适当奖励，由简到繁，从易到难，逐步纠正他们孤独离群、情感冷漠及周围环境的分离性。

【案例1】

男，五十五岁，半文盲，某偏远山区护林员，未婚。兄弟姐妹七个，家中排行第三。出生时候的年代背景决定了不可能有较好的亲情爱护。从小性格比较冷淡，不爱与人说话。九岁的时候，因为偷吃集体食物差点被管理人员一刀砍死，逃回家后大病一场。病好之后性格更加孤僻，不愿与人说话，上了两年学之后不愿再去学校，喜欢做木工，后来附近林场招看护人员，家人将其送去，基本上一年绝大部分时间待在山上，极少下山。父母去世时，也仅仅是回来看了一下，就淡淡地返回山上。兄弟姐妹均视其为怪人，平常也不会主动去答理他。

【案例2】

来访者：我不想上学了。

咨询师：为什么呢?

来访者：我讨厌与别人接触，我只想干自己想做的事情。

咨询师：你想做什么?

来访者：我对汽车特别感兴趣，不相信你只要报出你想买车的价位，我就能给你报出可以选择的车型、性能对比……

第62节：第五章 健康性心理问题(21)

咨询师：可是你的这个爱好难免要与人接触啊?

来访者：这就是我的苦恼所在，我真的不喜欢与人接触，包括我的爸爸妈妈我都不喜欢与他们多说话。我从小就不爱与人说话，爸爸妈妈经常批评我，可是我改不过来。好不容易考上大学，我以为从此可以追求自己的梦想了，可是不是这样，大学里面还是需要与各种各样的人打交道，根本不是我想象的那样，我就是喜欢一个人。

咨询师：你最长一个人待过多长时间?

来访者：将近三个月，高考结束后，到大学报到，没有出过门，父母上班，我一直在家看有关汽车的书。

咨询师：没有觉得寂寞吗?

来访者：我觉得那是我最幸福的时光，到现在还怀念……

……

咨询师：这里有一个现实问题，你必须在这个世界上生存下去，靠父母的力量没有办法照顾你一辈子。

来访者：这就是我最痛苦的地方，我不知道该如何克服我现在的问题，我知道我必须要和别人交往，我这样是不正常的，也无法适应这个社会。可是我觉得我无法理解别人的感情，也没兴趣与别人交流。

咨询师：那要是交流汽车的相关知识呢?

来访者：这个我觉得还行，可是我只会聊这个，宿舍的人早就受不了我了……

咨询师：这样，我可以联系你班里的同学和父母，共同制订一份社交训练计划，你同意吗?

……

1.1.2.10攻击型人格障碍

在我们的生活里，有一类人我们经常会碰到：年龄不小，可还是像青春期的孩子那样充满了好斗精神，为了一点小事就可以拼得头破血流，拿起板子就能与你玩命。

攻击型人格障碍又称爆发性人格障碍，从字面意义上，就可以看出此类人的情绪特点是不稳定，如同汽油，一点火星子就能燃起熊熊大火。这种情绪通常都是用暴力攻击他人的方式来进行宣泄，且不计后果，比较容易受他人的唆使利用。这种行为表面的背后原因，生理上可能是小脑成熟迟缓、内分泌腺和雄激素分泌过多。心理上可能是自尊心过强或内心的自卑情绪，在社会环境因素上可能是父母的错误行为方式、不良的同伴影响。

对于攻击型人格障碍，可以采取系统脱敏的方法，让患者学会正确地放松自己的紧张情绪，通过角色扮演等方式，让患者学会正确地处理各种情境。

【案例1】

女，四十岁，中专学历，已婚，有两个双胞胎女儿。母亲性格比较泼辣，碰到事情经常的处理方式就是一哭二闹三上吊。在上学期间，曾经因为别的女生不愿与其结拜姐妹而与别人发生肢体冲突。该女结婚后，与丈夫的关系迅速恶化，经常为一些小事与丈夫大打出手，家中的笤帚、拖把等更新换代频繁，皆因经常用来作为打架工具，毁坏迅速。与周围邻居和同事的关系也是通过这种方式来处理，得知邻居可能在背后批评过她脾气不好，就找到邻居家里和邻居大打出手。如果怀疑谁有可能不利于她，就会破口大骂。两个女儿因为父母的关系，变成两个阵营，一个站在妈妈一边，性格泼辣，一个站在爸爸一边，性格内向，姐妹之间互相仇视。

【案例2】

男，二十五岁，专科学历，未婚。从小脾气暴躁，在小学的时候，曾经因为与人发生冲突，纠结同学在半路上将别人门牙打掉。高中的时候，因为不服班主任的批评教育，白天发生冲突之后，趁天黑

又埋伏在班主任家附近，将班主任打得头破血流。多次参与打架斗殴。曾经谈过恋爱，但是在发生冲突时扇了女朋友耳光，后断绝关系。考虑到前途问题，在上大专后，学校从来不敢让其参加竞赛性质的活动，因为其一参加比赛，一定会与对方同学或者裁判发生肢体冲突。同学了解他的脾气后，不与他多接触，有时候碰到不如意的事情之后，心情郁闷无从发泄，他的冲动性便会从外在的爆发转为对自己的内在爆发，会用手捶墙，多次将自己的手捶伤。

【案例3】

来访者，男，四十七岁，银行职员。因为忘记银行资料的截止日期，抵制高年资职员的监督，并且对客户不友好，由主管介绍来治疗。

来访者行为表现抑郁、焦虑和严重易激惹症状。他认为银行管理很不公平，而且，他们误解了他的意思。他相信自己为录入数据创造了一种更有效的方法，但是他的努力没有得到认可，所以非常沮丧。为了证明自己的观点，他表面上唯唯诺诺，实际上，继续用自己的方法处理数据。他完全没有意识到自己的行为已经违规了。他对主管介绍他来治疗感到非常愤怒。他陶醉于幻想中，认为主管最终会认识到他的天分。

来访者在尊重权威人物、主管和规章制度方面有严重问题。他基本是个"孤独者"，很少有朋友、社会关系或户外活动。他很容易通过恼人的、作对和挖苦他人的交往方式来疏远他人，又很少意识到自己的行为对他人产生的影响。来访者会对自己设定长期目标和计划，但总是半途而废。

第63节：第五章 健康性心理问题(22)

咨询师：你在治疗中，是否还有其他想说的问题？

来访者：……找到生活的方向……发现我到底是什么样的一个人……我的童年很孤独，总是在搬家，有很多变故。我父母离婚了，母亲把我带大，我和父亲没什么接触。

他的情绪记忆集中在愤怒、不满和沮丧上。

来访者：我记得完成家庭作业对我来说很困难，但是考试都及格了。我的社会境遇很不幸。没有人真正理解我。女孩子对我来说，非常神秘。我很少有约会，也从来没有结过婚。我母亲最近去世了，我开始思考未来生活的方向。我曾经想照顾我母亲一直到她七十岁。可是，现在不需要了，我突然失去了生活的方向。

……

咨询师：那么，你同意我们已经列出的目标吗？（来访者选择了三个特定要进行的主题）

来访者：这好像是一个适当的行动过程。但是，以后我可能会改变主意。

咨询师：那好，只要我们能讨论这些变化。那它就会影响我们的治疗计划。

来访者：你指的是，你的疗程安排？

咨询师：等等。我很困惑，我们列出的表，是你已经同意了的？

来访者：是的。

咨询师：你想重看一下这个目录吗？或者，你是否对有些事情不能肯定？

……

咨询师：你愿意多谈一些你不同的交往方式吗？

来访者：好的，就是那些其他的方式。

咨询师：在一段时间内做一件事，是专注于某个问题的唯一途径。你同意吗？

来访者：是的，我同意，但是进入我头脑的思想是无意识的，我真的想改变吗？

咨询师：你愿意探讨哪些问题？

来访者：那些能够改善与其他人关系的部分。

咨询师：你是如何看待你自己和他人的关系的？

来访者：我想成为我能做到的最棒的人，但是我不知道自己想成为什么样的人。我想解决这个问题，并且我知道你会帮助我。但是我又有点想溜走，这不是有意的。

咨询师：你说溜走，指的是什么？

来访者：因为我想，你要解决我的问题，这并不是一件容易的事情。

咨询师：为什么觉得这很不容易呢？

来访者：我不知道，但是我总是这么想的。可能是，尽管我说，我想改变，但是，事实上，我还是不愿意去改变吧。

咨询师：我们再回到人际关系的问题上来，好吗？人和人交往时的相互作用，你同意吗？

来访者：我同意。

咨询师：如果你改变了你的交往方式，会有什么好处？

来访者：那么，我会交到一些新朋友，我会变得快乐。这可能会让我的生活变得更加轻松。

咨询师：你怎样才能变得快乐呢？

来访者：嗯，我想，如果我们讲礼貌，如果你很友好，那么，在我们的社会中，我觉得多数情况下，人和人之间都能和睦相处。如果你讲礼貌，而不是又挑剔又好斗，那么你就会生活得稍微轻松一点。

咨询师：这是如何直接或者间接地帮助你改变的呢？

来访者：我认为，这直接对我有好处。

咨询师：那么，我解决你的问题，为什么会不容易呢？

【案例4】

刚开始治疗时，病人注意到咨询室的墙上有一张联合国人权的海报。据此，病人认为治疗者在政治上是开明的，而自己则是保守的。询问之后，治疗者发现，病人担心治疗者会不同意他对外交政策的观点，担心治疗者会把他看成是一个缺乏感情、残忍好战的人。治疗者默默地听着，不理会病人所说的细节，终于发现病人其实是担心自己的攻击冲动会遭到反对。

治疗者向病人指出，可能是他担心治疗者会反对他的攻击性。病人回答说，他母亲就不同意他的攻击性，因而他为治疗者对他的态度而担心。治疗者提醒自己，病人可能还会以这种反应来对待她（治疗者），而且，随着治疗的进行，这种移情会变得越来越突出。这种在治疗开始阶段的相互作用，可以作为病人和治疗者共同协作的基础，并且随着治疗的进展，随着病人的理解，去探索更深的感情。

1.2抑郁症

抑郁症是一种情绪障碍性疾病，也有人称之为"心境障碍"，表现为"抑郁心境"。基本特征是情绪低落、兴趣索然，自感思维迟缓、反应慢，不愿与朋友、同事交往，严重时有悲观绝望、痛苦难熬、生不如死的感觉。心境抑郁者常用活着没意思、高兴不起来描述其内心的体验。有时会有自责自罪感，觉得自己是家人的累赘，是社会的废物和寄生虫，常把过去的一般性缺点或错误夸大成不可饶恕的罪行，甚至通过自杀来了结自己无用的生命。

1.2.1病因分析

第64节：第五章 健康性心理问题(23)

1.2.1.1心理和社会因素

目前，我们谈论的"心境抑郁"大多是由心理和社会因素引起的。随着现代生活节奏的日趋加快，人们的竞争意识越来越强，人际关系也变得日渐复杂、冷漠了。客观上的精神压力以及随之而来的榜上无名、失业、失恋、工作变动、家庭矛盾、离婚、失去亲人、经济损失等心理打击都会导致人的情绪低落。"人非草木，孰能无情"，多数人的一生都会有一两次上述的经历，情绪低落是正常的，随着时间的推移和自我调适，这种情绪很快就消失了。但是如果这种低落情绪长时间挥之不去，并已妨碍了自身的心理功能（如注意力、记忆、思考、抉择等）或社会功能（如上学、上班、家务、社交等），而且"心境抑郁"的特征十分明显，那么就会发展成为"抑郁症"。严重者在抑郁的状态下不能自拔，容易酿成自杀的悲剧，像海明威、三毛等。

对于抑郁症的治疗，一般是当成为重症抑郁症的时候，应该及时转诊。

1.2.1.2内源性

内源性的抑郁症与遗传有直接关系，多数人莫名其妙地发病，有时与季节性有关，这种情况的治疗以吃药为主；占抑郁症的70%。还有些抑郁症患者可能有一定的遗传基础，在五羟色胺转运体酶存在一定的缺陷。

1.2.1.3药源性

药源性的抑郁症是一种临床常见的抑郁症，一些治疗高血压的药物，如利血平等能引起有些人出现抑郁发作，还有癌症治疗和肝炎治疗中的免疫制剂，如细胞因子等的应用也能导致抑郁症的发作。对于这一类抑郁症多立即停药即可使抑郁症状消失。

1.2.2临床表现

抑郁症的表现可分为：核心症状、心理症状群、躯体症状群三方面。

1.2.2.1核心症状

抑郁的核心症状包括心境或情绪低落、兴趣缺乏以及乐趣丧失。这是抑郁的关键症状，诊断抑郁状态时至少应包括此三种症状中的一个。

1.2.2.1.1情绪低落

病人体验到情绪低、悲伤。情绪的基调是低沉、灰暗的。病人常常诉说自己心情不好，高兴不起来。抑郁症病人常常可以将自己在抑郁状态下所体验的悲观、悲伤情绪与丧亲所致的悲哀区别，这就是在抑郁症诊断中提到的"抑郁的特殊性质"，它是区别"内源性"和"反应性"抑郁的症状之一。

绝望：对前途感到失望，认为自己无出路。此症状与自杀观念密切相关，在临床上应注意鉴别。

无助：是与绝望密切相关的症状，对自己的现状缺乏改变的信心和决心。常见的叙述是感到自己的现状，如疾病状态无法好转，对治疗失去信心。

无用：认为自己生活毫无价值，充满了失败，一无是处。认为自己给别人带来的只有麻烦，不会对任何人有用。认为别人也不会在乎自己。

1.2.2.1.2兴趣缺乏

是指病人对各种以前喜爱的活动缺乏乐趣，如文娱、体育活动、业余爱好等。典型者对任何事情无论好坏都缺乏兴趣，离群索居，不愿见人。

1.2.2.1.3乐趣丧失

是指病人无法从生活中体验到乐趣，或曰快感缺失（anhedonia）。常表述为：活着没有意思，干什么都没有乐趣。

以上三种主征是相互联系的，可以在一个病人身上同时出现，互为因果。但也有不少病人只以其中某一两种突出。有的病人不认为情绪不好，但却对周围事物不感兴趣。有些抑郁症患者有时可以在百无聊赖的情况下参加一些活动，主要是由自己单独参与的活动，如看书、看电影、电视、从事体育活动等，因此表面上看来病人的兴趣仍存在，但进一步询问可以发现病人无法在这些活动中获得乐趣，从事这些活动主要目的是为了消磨时间，或希望能从悲观失望中摆脱出来。

1.2.2.2心理症状群

抑郁发作包含许多心理学症状，分为心理学伴随症状（焦虑、自责自罪、精神病性症状、认知症状以及自杀观念和行为、自知力等）和精神运动性症状（精神运动性兴奋与精神运动性激越等）。

1.2.2.2.1焦虑

焦虑与抑郁常常伴发，而且经常成为抑郁症的主要症状之一。主观的焦虑症状可以伴发一些躯体症状，如胸闷、心跳加快、尿频、出汗等，躯体症状可以掩盖主观的焦虑体验而成为临床主诉。

1.2.2.2.2自责自罪

病人对自己既往的一些轻微过失或错误痛加责备，认为自己的一些作为让别人感到失望。认为自己患病给家庭、社会带来巨大的负担。严重时病人会对自己的过失无限制地"上纲上线"，达到妄想程度。

1.2.2.2.3精神病性症状

主要是妄想或幻觉。内容与抑郁症状和谐的称为与心境相和谐的（mood-congruent）妄想，如罪恶妄想、无价值妄想、躯体疾病或灾难妄想、嘲弄性或谴责性的听幻觉等；而内容与抑郁状态不和谐的称为心境不和谐的（mood-incongruent）妄想，如被害或自我援引妄想，没有情感色彩的幻听等。这些妄想一般不具有精神分裂症妄想的特征，如原发性、荒谬性等。

第65节：第五章 健康性心理问题(24)

1.2.2.2.4认知症状

抑郁症伴发的认知症状主要是注意力和记忆力的下降。这类症状属于可逆性，随治疗的有效而缓解。认知扭曲也是重要特征之一，如对各种事物均作出悲观的解释，将周围一切都看成灰色的。

1.2.2.2.5自杀观念和行为

抑郁症患者半数左右会出现自杀观念。轻者常常会想到与死亡有关的内容，或感到活着没意思，没劲；再重会有生不如死，希望毫无痛苦地死去；之后则会主动寻找自杀的方法，并反复寻求自杀。抑郁症病人最终会有10%-15%死于自杀。偶尔病人会出现所谓"扩大性自杀"，病人可在杀死数人后再自杀，导致极严重的后果。因此它绝非一种可治可不治的"良性"疾病，积极的治疗干预是十分必要的。

1.2.2.2.6自知力

相当一部分抑郁症病人自知力完整，主动求治。存在明显自杀倾向者自知力可能有所扭曲，甚至缺乏对自己当前症状的清醒认识，甚至完全失去求治愿望。伴有精神病性症状者自知力不完整，甚至完全丧失自知力的比例增高。双相障碍抑郁发作患者自知力保持完整的程度不如单相抑郁症患者。

1.2.2.2.7精神运动性迟缓或激越

多见于所谓"内源性抑郁"病人。精神运动性迟缓的病人在心理上表现为思维发动的迟缓和思流的缓慢，病人将之表述为"脑子像是没有上润滑油"。同时会伴有注意力和记忆力的下降。在行为上表现为运动迟缓，工作效率下降。严重者可以达到木僵的程度。激越病人则与之相反，脑中反复思考一些没有目的的事情，思维内容无条理，大脑持续处于紧张状态。但由于无法集中注意力来思考一个中心议题，因此思维效率下降，无法进行创造性思考。在行为上则表现为烦躁不安，紧张激越，有时不能控制自己的动作，但又不知道自己因何烦躁。

1.2.2.3躯体症状群

睡眠紊乱、食欲紊乱、性功能减退、精力丧失、非特异性躯体症状，如疼痛、周身不适、植物神经功能紊乱等。

1.2.2.3.1睡眠紊乱

是抑郁状态最常伴随的症状之一，也是不少病人的主诉。表现为早段失眠、中段失眠、末段失眠、睡眠感缺失等。其中以早段失眠最为多见。

1.2.2.3.2食欲紊乱

食欲紊乱是常见的伴随症状之一，很多病人表现为完全没有胃口，食欲降低，体重下降，但也有少数病人表现为暴食。

1.2.2.3.3性欲减退

性欲减退是抑郁症常见的躯体症状之一，常有病人抱怨对性生活失去兴趣，配偶诉说性生活次数和质量下降。

【案例1】

范某，中年女性，本人来咨询。自述近三个月来心境不好，情绪很低落，开心不起来。对生活提不起兴趣，不想看电视，也很少看报。以前很喜欢听音乐，但现在也没兴趣了。怕与人交往，基本上很少和亲朋好友走动，人也变得懒多了，家务也懒得做，还常常很想哭，感到身体乏力，周身不舒服。经常失眠，后半夜会突然醒来，以后就胡思乱想，没有主题，常常是等天亮。有时还会感到做人没有意思，常常在想活着有何意义。曾经有过想死的念头，但因为觉得对不起家人，所以没有去做。

两年前她进入股市，是偷偷地动用了家里的一些积蓄，背着丈夫在炒股。开始也赢了一些，觉得很容易，所以就一下子投入了家庭的全部积蓄五万元。今年股市很差，亏了两万多。她觉得对不起丈夫。现在丈夫仍不知道这事情。

【案例分析】

范女士的问题可能是属于抑郁症。需要进一步分析，持续时间为三个月以上的弥散性消极心境，主要表现为对生活提不起兴趣，伴有负向的自我评价，且有睡眠障碍、身体乏力等躯体症状，并有自杀倾向，但顾虑重重，此可能是神经性抑郁症症状，需要排除是否存在其他精神病性症状，如幻觉、妄想等等，并了解其是否有自知力。

咨询思路：首先需要对范女士给予同感，理解她痛苦的情绪。对于她能够主动寻求帮助，应当给予积极关注。同时收集资料，包括个人信息、家庭背景、工作环境等内容，并询问抑郁开始的时间，此是排除抑郁症和抑郁型人格障碍的关键信息，后者常常伴随成长过程，没有明确的发病时间。另外，抑郁症患者往往在倾诉时可能会遇到一定的阻抗，可以使用立即性技术进行处理："我知道你现在一定很痛苦，你的眼神告诉我，你很期待能够获得帮助。我相信你一定有自己的困惑，我很愿意和你一起努力，可以告诉我你在三个月前到底遇到了什么事吗？"

如果来访者仍有顾虑，可以适当强调心理咨询的保密原则。等来访者愿意说出自己抑郁的症结，则应给予其宣泄的机会，并可以在同感的基础上就当时发生的事件进行探讨，比如两年前她进入股市的初衷是什么？是出于什么原因没有和家人说明（慎用"为什么"，以免让来访者感到逼迫的语气）？给予尽可能的积极关注，比如她的目标是为了让家庭能够过上更好的生活、能够更快地改善自己和家人的条件等等。然后，进一步分析股市的风险，质疑"今年有多少人被套牢了？""一般股市的赢利概率是多少？"并了解范女士本身对于股市的认识程度以及风险投资的经营能力等等，从中与股市本身的特点进行比较，以找到范女士亏损的客观原因，而非一味地归咎于自身。并可以通过对其过去经历的了解，从中质疑范女士的认知偏误，即任何风险投资都不可能一帆风顺。如果遇到熊市就寻短见，那么股市岂不是成了杀人的机器？

第66节：第五章 健康性心理问题(25)

此外，范女士不愿意向家人公开自己的挫折，而宁愿选择压抑的方式自我承受，可能存在一定的客观理由，比如丈夫的脾气暴躁等等，进一步了解其社会支持系统，寻找适当的生活支持，并鼓励她多参加各种业余活动，以融入社会，减轻抑郁带来的固步自封。必要时，在不违背心理咨询专业原则的前提下，可以请其丈夫一同前来，与其交流，促使能更进一步理解妻子，在此基础上，由来访者自行决定是否向丈夫公开事实。

对于抑郁症产生的各种躯体化反应、自主神经症状，可以转介相关医学机构进行治疗，适当服用百忧解等药物缓解抑郁症的生理疾状。

【案例2】

某女，一个月前生一女，酷似其姨奶奶，并此女身上有一胎记，与姨奶奶的胎记很相似，某女认为此女是姨奶奶转世投胎。姨奶奶刚刚去世，生前在某女家中居住过一个月。现在心情很烦，老是想姨奶奶投胎这件事。孩子一哭，就想把孩子丢到窗外去。

【案例分析】

通过案例文字的分析很难确认来访者具体的问题类别，需要进一步进行具体事实的认定。了解来访者相关症状发生和持续的时间，以及具体表现等等。特别是其认为女儿是姨奶奶转世的观念本身的具体性质等等。

咨询思路：首先应当对来访者生产的痛苦再加上内心的困扰表示同感，给予其宣泄的渠道，同时适时澄清相关事实，例如来访者的不良情绪是否是源自女儿出生以后看到其胎记与姨奶奶的相似？之前有没有其他症状等等，并询问在此过程中的其他自主神经症状和躯体化反应及其严重程度等等。

然后，就来访者针对的具体事件进行分析，特别是其对于"认为此女是姨奶奶转世投胎"观念的自我认识，是否自己认为是属于无意义的想法但无法改变？还是坚持认定这个想法是正确的？以认定来访者是否属于强迫观念，或者只是一种不合理的观念。在此基础上，可以对来访者进一步了解，比如和姨奶奶生前的关系等等，以找到相关的深层原委。然后进行认知上的干预，以合理处理来访者的认知偏误，并确定来访者的抑郁产生的根源，是属于心因性为主还是与其产后的内分泌造成的生理状况有关？另外，对于来访者想把孩子扔出去的冲动，向来访者澄清其具体动机，并质疑其合理性，并排除其他精神障碍的可能。通过以上过程，可以分析来访者是否属于产后抑郁症，同时必要时应当转介相关医学机构诊治。

【案例3】

来访者，正在离婚，情绪抑郁。

咨询师：嗯，你来这里找我，也是你改善情绪的一种努力吧?

来访者：肯定的呀，我不知道这会不会真对我有帮助，但是我想，哪怕是能好一点点，我都满意了。

咨询师：你想，坏的感觉少一点，好的感觉多一点，这样你就解脱了。

来访者：嗯……（犹豫片刻）差不多吧。

咨询师：这是你的又一个努力。好，我们把这个加到你的表里面去。这是你为了让自己感觉好起来，已经做过的又一件事情。

来访者：为了能好受一点点，能做的我都做过了。

咨询师：我知道你真的做过了。这不，你来找我治疗，这是你的又一次努力。

来访者：你是说，还有别的?

咨询师：哦。这个，我不知道。现在，我只想弄清楚，你已经做过了什么，效果怎么样。

【案例分析】

抑郁症患者有一个特点，就是很难真正地去做一件事情。他们在做计划的时候，常常会对事情的结果有着灾难性的预判，从而会仔细地考虑实施过程中的每个细节会遭遇到的不可克服的困难。这就使得他们很难迈出第一步。这段对话中，咨询师很好地运用来访者来求助的契机，运用积极强化的机制，进一步推动患者，使他向着积极的方向发展。

【案例4】

病人，女。第一次来咨询室时，一进门就直接躺到了躺椅上，说自己好像躺在棺材里一样，棺材板马上就会吱嘎一声关上……她的抑郁程度非常重，在后面的治疗中，有时候我觉得会失去她，觉得她总会找点什么方法来脱离痛苦，觉得她很可能自杀。大概在我们的分析性治疗持续了一年半之后，有一次，正是她状况特别糟糕的时候，我突然对她说："你愿意在说话的时候抓住我的手指吗？这说不定会有帮助。"我不明白我是出于什么动机。我不主张这样做，但是当时我很绝望。我非常担心。于是我稍微移动了一下沙发，靠近她，伸出两根手指递给她。这时，奇迹发生了。她抓住我的手指，我立刻有这样一种感觉，当然不是对她，而是对我自己。这就像没长牙的婴儿咬着空奶嘴。这就是当时的感觉。当时，我什么都没有说……我当时的反应，就好像咨询室里面坐着一个我的分析师。我不敢说这个举动对我们的治疗有决定性的意义，但是这的确克服了一个非常艰难的僵局，度过了一个非常危险的时刻，为我们的治疗赢得了时间。此后，我们又继续进行了几年的分析性治疗，不断取得了一个个成功。

第67节：第五章 健康性心理问题(26)

【案例分析】

咨询师在这个案例的处理中，已经意识到促进咨询前进的是一个下意识的举动，并意识到这一举动的风险性。在咨询中，常常会发生一些意外的细节，从而导致意想不到的结果。但是，并不主张轻易去尝试冒险。

【案例5】

来访者，教师，三个孩子的母亲，因为繁重的家务而抑郁、厌烦。在一年的分析性治疗中，做了一系列的梦。

通常，在梦的分析中，系列梦能够提供更多的信息。来访者做了一系列关于房子的梦。

分析治疗后的第一年左右，她梦到："我有一幢很大很漂亮的房子，但是我并不满意。我的房子空间很大，可以装下所有的东西。但是房子在一个山坡上。我走出房子，顺着山坡往上爬，去看下面的风景。我不明白，为什么我什么都有了，自己还是不能休息？"这个梦说明，她已经有了很多改变（新房子），而且有了幸福生活的所有元素，但是她仍然必须把自己的精神和别人联系在一起。

又过了四个月，她梦到："我们换了一套房子。还是在原来的那个地方，但是房子不同了。空间更大了，这让我很高兴。"这个梦显示，她已经获得了更多，有了更大的空间。

两个月后，来访者能够从容地处理身边的事情了，抑郁也减轻了。她越来越想重新回到教师的岗位上去。她开始做了好几个梦。在梦中，她参加了几次面试，并且有一个学校雇用了她。

【案例分析】

梦是心理咨询过程中经常谈论到的话题。抛开弗洛伊德关于梦的潜意识的揭示作用而外，梦的谈论也是心理咨询过程中很好的一种治疗方式。谈论梦，可以让患者更有效地安静下来，能够更快地进入自

我领悟的状态。有时候，梦的严格意义上的解析并不重要；重要的是，患者从梦出发，想到了什么，感受到了什么。从这个意义上来说，梦的地位类同于艺术治疗中的绘画、舞蹈和音乐。

【案例6】

来访者，女，三十三岁，未婚，抑郁症。

在之前，她已经进行了多年的心理治疗。

青春期之前，她和父亲有乱伦的关系，这让她觉得自己是"裂开的"。她的症状还包括自卑、睡眠困难、腹泻、消瘦。父母早已离婚，又都再婚了。她还有一个哥哥，也已经结婚，在和父亲一起做生意。

第一次治疗：

咨询师：如果你没有这些症状，你会做什么？

来访者：换个工作，学点有意思的东西，多交些朋友，结婚，让自己更像个人那样生活，画点画、读点书，做点运动。

接下来，来访者谈她和父亲乱伦的经历，并且对父亲表达很大的愤怒。

看到她对父亲这么愤怒，咨询师建议她一步步地从父亲那里弄钱过来，作为对他的报复。（阿德勒疗法：有时候在初始访谈时，我会让病人有很深的印象，说一些新奇的话或是建议。我想让他们在离开咨询室的时候会思考些什么。）

四个月的治疗之后，来访者的抑郁更重了，开始用药。治疗中，她谈到了想要自杀，提到了总会无法控制地大哭。她非常关注自己的症状，但是从来不愿意检查引起抑郁的原因。

这时，咨询师决定开始进行正式的家庭分析，把分析告诉来访者。

来访者是家中孩子较小的一个，是唯一的女孩，这是一个由父亲独裁的家庭，女儿和家庭的唯一连接就是这个独裁者。同时，大家都以不同的方式来回应他的独裁。母亲扮演了一个卑微的角色，这样可以最少地招来父亲的威胁；母亲还扭曲自己的女人特质，用这样的方

法来建立自己的领地。哥哥模仿父亲，但是这导致了父子之间的冲突，哥哥成为家里的小独裁者。但是哥哥有妈妈纵容他，支持他。来访者则模仿母亲，包括外显的顺从和内心的怨恨。她认为对他人的权力是最有价值的，无论是抢来还是骗来的，她还贬低自己女性的特质。

来访者发现自己处在一个次要的地位，因为自己的性别，因为自己是第二个孩子，因为这个家庭没有个人发展的空间。为了争夺属于自己的位置，她不惜去抢去骗。虽然自己最小最弱，但是她发现，如果她服从于父亲，她就可以得到父亲的喜欢，就可以得到父亲的部分权力。

在这个家庭中，成员相互不信任，充满了竞争。

除了家庭动力学的分析，咨询师还把前几个月收集的早年经历进行了整理。

一岁：我站在婴儿床里，哥哥的床在屋子的另一边。我看到了屋里有一个玩具，我想要，但是我够不到。我就哭。我感到挫败。我在这个屋子里是孤独的。

两岁：我在客厅跑来跑去。大家就在客厅里坐着，电视开着。我跑几步，然后停下来，四处张望。大家都在看电视。我感到我是孤独的。

第68节：第五章 健康性心理问题(27)

五岁：在房间里。爸爸妈妈从外地回来了。他们带回来一条狗。我感觉到真的高兴。他们回来了，真是太兴奋了，太好了。

六岁：我上了一年级。我打了邻居的一个小男孩。他叫我滚开，所以我抓住他的胳膊，把他摔倒在地，他的头撞到了一根柱子上。后来来了一些人来看他。我站在那里，感觉非常糟糕，就像一个罪犯一样，我对自己说："你怎么能这样？"

咨询师分析道：我太小了，我得不到我想要的，也没有人帮我。虽然周围都是人，但是我还是很孤独。在和别人的交往中，我还是表现得好一些，这样才可以让我感觉好一些。我从别人那里得不到好的感觉。

咨询师总结她的错误为：

她的经历让她消极地看待自己。

她认为自己的目标是达不到的，自己也对此无能为力。

她所能做的就是忍受和抱怨。

听了这些分析，来访者表示同意，但是她不想去处理。

在第一年的治疗中，来访者还是不断地抱怨自己，抱怨别人。慢慢地，她开始进行内省。治疗两年后，她开始给父亲写信，还去看望了他。她还决定应该做点什么，不要再这么抑郁了。

治疗一年后，咨询师又对她的童年经历进行了一次整理。发现和之前整理过的不太一样了。虽然还是发现来访者在找自己的问题，但是没有看到再有拒绝的事情了。

【案例分析】

心理决定论原则是精神动力中得到充分证实的两个基本假设之一。这个原则提到，心理现象和我们的躯体现象一样，没有任何事情是偶然的或碰巧发生的。抑郁症也一样，每个患者的现状，都是一些先前的事件所决定的。

有一个研究对照了抑郁症药物治疗和心理治疗的疗效，发现心理治疗的效果更好。药物治疗能够迅速改变抑郁症患者的生理状况，但是对于过去的不愉快经历是不得不去处理、疏通的。

【案例7】

来访者，女，五十岁，因为严重的抑郁来诊。

来访者结婚三十二年，对丈夫心怀怨恨。其实，她很早之前就想过要来做心理治疗，但是又害怕。她担心心理治疗会让她开始体察自己，这样会导致离婚。而她没有办法面对离婚的后果，包括孤独、痛苦、丢脸、经济困难、失败感。但是，最后，因为状态实在是太不好了，她终于说服自己，前来治疗。虽然她的身体来到了咨询室，但是阻抗却很强，不愿意把自己托付给治疗。治疗几乎没什么进展。

有一天，她谈到年华老去，谈到了对死亡的焦虑。

咨询师：你想象一下，当你临终之前，你回顾自己的一生，你有什么感受？

来访者（脱口而出）：后悔！

咨询师：后悔什么？

来访者：后悔浪费了一生，从来不知道自己能拥有什么。

这次是治疗的转折点。以后的治疗进展很好。她开始体察自己，而且就像她说的那样，也离婚了。但是她没有后悔。

【案例分析】

心理咨询是一门非常讲究提问技巧的学问。提问的类型有很多种，在什么情境下应该使用哪种提问方式，这需要对咨询保持清醒的阅读能力。开放式提问，是咨询中使用得最多的提问方式，目的是鼓励来访者进行自我探索。要做好咨询，对于其他的提问方式也要熟练掌握。比如，需要控制谈话的时候，应该使用封闭式提问；表达关注时，运用刺探性提问；鼓励表达时，运用反射性提问。

【案例8】

有一个二十多岁的女性病人在很远的城市找到一份工作。犹豫了一年之后，她终于搬了过去，离开了家乡及亲朋好友。不久，她感到情绪低沉、焦躁不安，于是来到精神科就诊。经过一段时间的评估之后，她开始了精神分析治疗，每周来诊两次。第二个月，她感到情绪更为低沉，从而认为给她做治疗对她不会有什么帮助了。

治疗者为此进一步地询问。病人想到在搬家前几个月她征求过父母的意见，但是不论他们怎么劝说，她还是搬走了，当然心里并不痛快。治疗者认为，她离家表明了她独立的愿望，希望在心理上成熟起来，同时也产生了对独自生活以及前程的担忧。病人同意这个分析。对治疗者来说，这是个好开端。因为，病人不再发愁治疗者对她不够关心，没有给她足够的劝告，从而能促使治疗者和病人一同探索病人成长的愿望，以及她对成长带来的挑战存有什么样的担心害怕。

【案例分析】

在心理咨询中，节制和给予是一对矛盾。二者都是很重要的疗效因子，但是要掌握好之间的分寸并非易事。节制能够让来访者更多地去发掘，帮助自己理解自身，能够更有助于来访者的自我成长。但是，不是每个来访者都能耐受这样的节制。他们可能会对咨询失望，从而放弃咨询。这个时候，给予也许对他们来说是更需要的东西。有的心理咨询师会在每次访谈中都会给予一些分析，这也不失为一种方式。但是千万不能使用过度，这样会让来访者产生依赖、自我没有成熟的感觉，这也是脱落的另一个原因。

第69节：第五章 健康性心理问题(28)

【案例9】

病人是一位新近离婚的年轻女性，由于抑郁、焦虑而每周两次来做精神分析治疗。第三周时，她说，来治疗的前一天晚上，她躺在床上考虑着第二天的治疗，充满感情地想着自己的女治疗者，不久就睡着了。梦中，她看见两架飞机在蓝天上高高地飞翔，当那架小飞机燃料快要用尽时，另一架比它大得多的飞机抛出了一条燃料添加管伸进小飞机里。但是，添加燃料的装置出了故障。病人因担心那架小飞机会坠毁而急醒。

【案例分析】

当来访者给咨询师汇报了一个梦的时候，咨询师一定要谨慎，不能莽撞地进行野蛮分析，尤其是在咨询初期了解还不全面的时候。因为梦充满了象征，不可能在一开始就能够深入地理解。咨询师可以是做一些不同的假设，但并不急于和来访者分享这些假设。而是可以解释说，梦是睡眠中的一种思维方式，可能代表一个人现在和过去所关心的事情。也就是说，不应探讨梦的本意，而应引导来访者对潜意识过程发生兴趣。

【案例10】

来访者，女，年轻。

几次治疗之后，对自己感到失望。在这次治疗中，她几乎一直在说自己个人价值感的缺失。中间，常常用手指在空中无目的地乱画。

来访者：我想离开所有的人，和所有人都不再有任何关系。

（沉默，长时间）

来访者：我从来没给其他人说过这件事情，但我早就想说了，这件事很可怕，嗯（苦笑，停了一下），如果我看到我的生活里有什么值得我骄傲的，那我一定很高兴。但我不能做我想做的那种人。我可

能没有勇气，或者是力气来自杀；如果大家同意我可以不负责，要不就是遇到意外情况，我，我，我不想活了。

咨询师：你看到的全部都是黑暗，黑得让你不能看到生活的好多方面……

来访者：是，要是没来治疗就好了。我原来在我梦想的世界里活得挺开心的。原来，我想是谁，我就可以是谁。但是现在，有这么宽的一条沟，一边是我的理想，一边是我的现实。我想大家恨我，我想让他们恨我。这样，我就可以离开他们了，可以臭骂他们。但是我做不到，这就是生活。我一边不接受这个毫无价值的事实，一边又不和让我冲突的事情斗争。

如果，我接受了这个一文不值的事实，我想，我会去某个地方，买间小房子，做点技术工作，回到我的梦幻世界去。在那里，我感到安全，在那里，我能做事情，有聪明的朋友，我可以成为一个漂亮的优秀的人……

咨询师：深入看清你自己的本来面目，真是困难。你的梦幻世界让人觉得更吸引人，更舒服。

来访者：我的梦想世界，或者自杀……

咨询师：你的梦想世界，或者比梦还要持久的东西……

来访者：是的。（停顿，很长。然后完全变了一种声音）我搞不清楚我为什么要来浪费你的时间，一个星期两次，我不值，你觉得是不是？

咨询师：这个，由你自己来定。我不觉得是浪费时间，见到你我很高兴。不管你什么时候来，不管你每周来两次，还是来一次，都由你来定。

（沉默，长时间）

来访者：你不会是想让我来得更勤吧？你不怕吗，如果我每天都来，直到我好为止？

咨询师：我相信你有能力自己做决定。不管你什么时候来，我都会见你。

来访者（语调透露出明显的敬畏）：我觉得，你还没注意到，我知道，我害怕我自己，而你不害怕我。（站起来，表情怪异）

咨询师：你说你害怕自己，而且不明白为什么我不害怕你?

来访者（笑，稍纵即逝）：你比我对我更有信心。我下周会来见你，（短笑）也许。

来访者走的时候，看起来紧张、抑郁、愁眉苦脸、垂头丧气。

【案例分析】

在这位来访者的谈话中，明显表现了抑郁症三个核心症状中的"情绪低落"。表现为绝望（我接受了这个一文不值的事实）、无助（要是没来治疗就好了）和无用（我不能做我想做的那种人；我可能没有勇气，或者是力气来自杀；我搞不清楚我为什么要来浪费你的时间）。咨询师的处理非常有弹性，伸缩有度。前半段，咨询师几乎没有做任何的评价，而只是简单而精练地提练、复述。这有效地让来访者平静下来，关注自己所说的内容。在后半段，来访者习惯性地依靠咨询师，咨询师的处理是把担子还给来访者，建立她的自我评价。非常到位的对话过程。

【案例11】

来访者，女，二十九岁，已婚，有两个孩子。

高中毕业之后，就没再继续读书。结婚后就没有再工作了。在过去的几年里，经历了抑郁，在和孩子相处时存在困难，有婚姻冲突，感觉被丈夫欺骗了。她觉得自己的婚姻很糟糕，因为丈夫刚刚从药物滥用治疗中心结束强制治疗。更糟糕的是，丈夫刚被解雇，目前正在失业中。丈夫拒绝和她一起来做婚姻治疗。

第70节：第五章 健康性心理问题(29)

她说，在童年和少年时期，她都有正常的社会交往，但是在结婚之后，她就几乎与世隔绝了。她认为自己没有能够管好孩子以及丈夫的吸毒问题，造成了邻居的女人都看不起她。这是她没有和她们交往的一个主要原因。

她最主要的抑郁症状是内疚感、自我责备、缺乏乐趣、易激惹、社会退缩、不能做决定、易疲劳、缺乏完成每天所要做的事情的动力、孤独感和缺乏性欲。

【案例12】

来访者，男，四十八岁，已婚，肉厂冷库工人。

来访者想要刺杀一个同事，于是他不得不辞掉了工作。

来访者最初的症状包括早晨易醒、流泪、无兴趣、缺乏动力，体重在四个月之内增加了十公斤。他一天睡十四个小时，并且觉得前途无望。他不能想象再回去工作，并且和家人、朋友渐渐疏远了。他为自己没有尽自己的职责，以及有悲观想自杀的念头感到非常羞耻。

辞职之前，他有一个"冰外套"的想象，就是让自己在工作的冷库里冷冻自己，直到死去。但是，"这样做会对家庭有影响"，他不相信自己真的能杀死自己。他发现集中注意力很难。他过去是个很喜欢读书的人，而现在，他不能读完一份报纸或杂志里的一篇文章。他对性也失去了兴趣，他和妻子已经好几个月没有性生活了。

抑郁发作之前，他和妻子的关系很好。在半年前，妻子过了自己的四十五岁生日，而后回到学校，重新开始教书，开始了新的生活，并常在周末和朋友一起聚会。

来访者说，妻子善良，他很爱妻子，但是抱怨她不在自己的身边，同时他又因为这样的抱怨而感到内疚。他再也不打算去见妻子了，现在，他们的关系越来越远了。两个孩子也相继离开了家，到外地上学去了。

【案例分析】

来访者对自己既往的过失和错误痛加指责，甚至还对自己的自杀想法也产生了自责自罪感，认为自己的一些作为会让别人感到失望。这是来访者比较明显的一个表现。

另外，自杀观念在他身上也很显著。值得注意的是，他还曾经想要刺杀自己的一个同事，这叫做"扩大性自杀"。所以，需要明确，抑郁症绝对不是一种可治可不治的良性疾病，积极的治疗干预十分必要。咨询师在工作过程中要注意评估这样的情况，以避免恶性后果。

【案例13】

来访者：

第一印象，七十岁，皱纹满脸，下巴微颤，泛白的头发稀疏蓬乱，手上布满瘦巴巴的青筋。十分拘谨，拒人千里的态度，面无表情。

第一次治疗：

来访者（一坐下，深呼吸）：我陷入情网，不可救药，不能自拔。八年前，我和我的心理医生有过一段情。从那以后，他一直没有离开过我的心头。有一次我差点自杀，下一次一定会成功的。我把希望全寄托在你身上。

如果你觉得我说得难以置信，我拿给你看。

（来访者递给咨询师两张自己的照片）那一张，大概是八年前照的。你看到了吧，我已经不在乎外表了。

十一年前，我开始在他那里治疗。我喜欢他。他对我关怀备至，充满爱心。我没见过别的心理医生满怀温情，让你如沐春风，但是他就是不一样。他真的是在关心我，诚心诚意接纳我，不论我做什么，不论我想到什么讨厌的事情，我知道他都听得进去，而且还--怎么说才好呢--证实我的话--不对，还确认我说的话。他是按照心理医生的正常渠道来帮助我的，不过他做得更多。

咨询师：比方说？

来访者：他引导我去体验生命的真谛，是宗教的层面。也教导我去喜欢一切有生命的东西。他教导我去思考我活在世上的理由。他不是那种高高在上，不管别人死活的人。他始终陪着我。我喜欢看他跟我斗嘴的模样。不论什么事，他都不会轻易放过我。

我们的治疗结束之后一年，一次我们在街上遇到。我们聊了一会儿，然后一起喝咖啡、散步，一起去了他家。

那天晚上其他的事情，我就不太记得了。事情是怎么发生的，谁先碰谁，怎么说要上床的，想不起来了。我们也没有说决定要怎么样，反正就是水到渠成。我记得最清楚的是，躺在他手臂里面，真是心荡神驰，是我生平最美妙的时刻。

咨询师：告诉我接着发生的事情。

来访者：接下来的二十七天，真过瘾。一天要通好几个电话，又见了十四次面。我无牵无挂，走起路来轻飘飘的，就像跳舞一样。

那是我生命的巅峰。在那以前或者以后，我都不曾那么快乐过。不论以后发生什么事，我永生永世忘不了他当时带给我的。

咨询师：在那以后还有什么事？

来访者：我最后一次看到他，是有一天，我一连打了两天电话，都找不到他，只好去他的咨询室，让他措手不及。他正在吃饭，还有二十分钟就要去主持一个团体治疗。我问他，为什么不回电话。他只是轻描淡写地说："那样不对，你我都知道。"（哭起来）

第71节：第五章 健康性心理问题(30)

咨询师：能不能往下说？

来访者：我问他，如果我明年或是五年后打电话找你呢，你会见我吗？我们是不是可以再一起散步？我可以抱你吗？他不说话，只是拉着我的手，拉我坐在他的腿上，紧紧地抱着我几分钟。

后来我又打了很多电话给他，也在答录机上留言。开始他还回我几个电话，后来就没有消息了。他和我一刀两断，再也没有音讯了。

我一直不明白为什么，为什么事情就这样了。最后几次见面的时候，他有一次说，我们必须回到现实生活中，接着又说，他新结交了一个人，走得很近。

这之后，我的抑郁症状急剧恶化，有一次自杀，被丈夫发现了。

我再也没有见过他。每逢重要的日子，我都打电话给他。每次我换新的心理医生，我也打电话让他知道。但是他从来没有给我回过电话。

八年了，我无时无刻不想他。早上七点钟，我就想他醒了没有；八点，我就想象他在吃早餐。走在路上，我盼望能遇到他。我常常认错人，以为看到的是他，跑过去和人打招呼。我做梦也梦到他。在心里我会回味那二十七天我们相处的情景。事实上，我的生活大部分是在这些白日梦里面度过的，很少理会眼前的事情。我的人生一直活在八年前。

咨询师：告诉我，这八年来，你接受心理治疗的情形，你自杀以后的情形。

来访者：我一直在看医生，没有断过。吃了很多抗抑郁的药，没有什么作用，只能帮我睡觉。心理治疗的效果也有限。谈话治疗，不提也罢。我打定主意要保护他，在其他心理医生面前，我绝对不提我们的事情。

咨询师：你是说，这八年的治疗中，你从来没有提过他？

……（时间快到了）

来访者：（看看表）我知道我的五十分钟时间到了，如果没别的事情，我就不耽搁了，这样才不会讨人嫌。

第二次治疗：

来访者：这个星期过得真可怕。我知道我有必要看医生，不看医生会要我的命的。可是每一次谈到以前的事情，接下来的那个星期就惨了。治疗就是搬石头砸自己的脚。成事不足，败事有余。

这个星期真是度日如年，是哭过来的。整天就是想着他。我不可能和先生说，因为我脑袋里就两件事情--他和自杀，都是不能说出来的。我永远不会和我先生谈他的事情。

我先生是个大老粗，因为他，很多喜欢我的男人不敢接触我。

还有一件事，我只能想不能说，就是自杀。我迟早会自杀，只有这样才能摆脱。可是我不曾露什么口风。上次自杀，几乎要了先生的命。当我醒过来的时候，想了很多我带给家人的不幸，当时就下了几个决心。

咨询师：什么决心?

来访者：我决定永远不说也不做任何可能造成先生痛苦的事情。我决定一切都顺着他。自从我知道我最后还是要自杀开始，我就不想和别人打交道了。结交新朋友不过是说更多的再见，伤害更多的人。

（又谈到那个咨询师）他的一言一行都是文质彬彬的，谁见到都会心动。他的助手都爱他，他对每个人都关怀备至，叫得出她们孩子的名字，常常带小吃给她们。我们出去吃饭，他总是说一些让服务员开心的话。你知道打坐吗?

咨询师：知道。事实上，我……

来访者（打断）：他天天打坐，还教我，所以我想不通，他怎么会那么绝情。教我要放得开的人，竟然想得出更可怕的惩罚。这几天，我越来越相信他存心逼我自杀。我这个想法是不是太疯狂了?

咨询师：我不知道是不是疯狂，但是听起来像是万念俱灰的想法。

来访者：他在逼我自杀，要彻底甩掉我。只能这么解释。

咨询师：可是，你想归想，这些年来，还是处处为他着想，为什么？

来访者：因为我要给他留个好印象，这是最重要的。只有他能给我快乐，我不想连这个机会都没有了。

咨询师：但是，已经八年了，你已经八年没有他的音讯了。

来访者：还是有机会的，只是不大。但是，百分之二，百分之一的机会，也比没有好。我不奢望他会再爱我，我只是要他关心我还活在这个世界上。只要他一年给我一个电话，哪怕只有五分钟也好，问问我的情况，让我知道他在关心我。这个要求过分吗？

第三次治疗：

咨询师：你的心思老是在他身上打转，我们就叫做强迫观念吧……

来访者：那二十七天是福从天降。这就是我为什么在别的心理医生面前从来不说，我不要他们把好事说成是病。

咨询师：你误会了，我说的不是八年前的事情，而是现在。你现在不能好好生活，因为你不断重播过去发生的事情。我猜，你来看我，是因为你不想再这样折磨自己了。

第72节：第五章 健康性心理问题(31)

来访者（闭目，点头）

咨询师：我想说，这个强迫观念……既然你不喜欢，我们换个好一点的说法……

来访者：不用了，没关系。我现在明白你在说什么了。

咨询师：好吧。这个强迫观念，八年来一直是你心灵的主要部分。要卸下这个担子，不简单。我得盘问你的种种想法，而且接受治疗可能要承受相当的压力。我希望你能保证贯彻始终。

来访者：我保证。我只要下了决心，不会反悔。

咨询师：还有，如果自杀的威胁悬在你的心头，我也不可能把事情办好。我希望你郑重答应我，今后半年之内，你不会做出任何伤害自己身体的行为。如果你有自杀的冲动，打电话给我，任何时间都可以，我一定会赶来。如果你做了，不管多轻微，我们的协议就破坏了。我也不会再治疗你了。这一点，我通常都要立字据做凭证，还有签名。你签了名，我绝对信任。

来访者（摇头）：我不可能答应。找不到生路的时候，我就顺其自然。我不打算把这一条路也给堵死。

咨询师：我说的只是今后的六个月。我不会要求更长的保证。但是，没有得到你的保证，我也不想开始。你要不要多考虑一下，我们可以安排下星期再见一次面?

来访者（态度软下来）：我不能再等一个星期，现在就决定，马上开始治疗。我尽力就是了。

咨询师（没说话，只是眉毛扬了一下）

来访者（停了一会儿）：我答应你。

第六次治疗：

咨询师：你一直觉得给他留个好印象是唯一关系重大的事情，把你所知道的这种感觉统统告诉我吧。

来访者：很难说出来。如果说，有一天他会恨我，一想到这个念头我就受不了。只有他知道我的一切。所以，他可能仍旧爱我这件事实，不管他怎么认为，对我却意义重大。

咨询师：但是，他只是个人。你八年没见过的人了。他对你如何看待与你有什么关系？

来访者：我说不上来。我知道这种感觉不可理喻，但是我打心眼里相信，只要他对我有好感，我就不会有事，我就可以活得快乐。

咨询师：你是你，是为你自己而活的，时时刻刻，日复一日，你一直就是你自己。基本上，你个人的存在是顶天立地的，转眼即逝的想法能奈你何？难道人脑海里的电磁波能吹皱你的心潭？仔细想一想我说的话。他具备的本事，全是你给他的，没有一点例外。

来访者：想到他会瞧不起我，我就什么都不想吃。

咨询师：一个你连身影都看不到的人，甚至都不知道你是否还活在这个世界上，一个困在自己的人生挣扎中的人，这样的一个人，改变不了你的。

来访者：唉，他应该知道我还活着，当然知道。我给他在电话中留了言。事实上，上个星期我刚留过，让他知道我来看你。我想他应该知道我对你谈到他。这些年来，我换了新医生都会打电话给他。

咨询师：但是，我想你并没有和这些医生谈过他。

来访者：对。我答应过他。就算他从来不问，我还是信守诺言，直到现在。这么多年，我都没跟他谈过话，但是我仍然认为他应该知道我在看哪个医生。其中有好几个是他的校友。他们甚至可能认识他。

咨询师：但是，回到我先前说的。难道你不明白你这么做是针对自己？他的想法真的改变不了你。是你自己让他来影响你。他只是一个人，跟你，跟我没什么两样。如果你对一个老死不相往来的人没有好感，你的想法，在你的脑海里面盘旋，只有你一个人知道的那些，

会影响到那一个人吗？为什么你要放弃自己的力量，平白送给他？他也是一个普通人，为生活奔波，也会老，也会放屁，也会死。

来访者（沉默）

咨询师：你说过，涉及伤害你的行为莫过于此。你认为，他可能是在逼你自杀。他没有为你着想。那么，你把他捧上天，有什么道理？你相信生命中没有比他对你的好感更重要的事，又为什么？

来访者：我不是真的相信他在逼我自杀。只是有时候这样想想而已。我对他的情感反反复复，说变就变。大多数时候，重要的是，他会希望我好。

咨询师：为什么他的希望这么重要？你把他捧成超人了。可是，你自己更像个干萝卜。他违反了最基本的职业道德。看看他给你的苦恼。

来访者：只有在专业上，他伤害了我。但是在生活里面，我们相爱，他给我最宝贵的礼物。

【案例分析】

这个案例充分展示了咨询中的移情。发展移情和理解移情是很重要的一种手段。通过移情，能够使来访者的困难问题重现，能了解来访者的内心世界。案例中，来访者对第一个咨询师发生了强烈的色情移情，这种力量严重地破坏了咨询关系。咨询中的移情并不可怕，反倒是咨询中重要的工具。没有移情的咨询，意味着咨询还没有开始；但是移情不是用来展示的，最终是要去修通，没有移情修通，意味着咨询没有结束。

第73节：第五章 健康性心理问题(32)

1.3强迫症

1.3.1理解"强迫"

1.3.1.1不可或缺的强迫

从"心理治疗复兴"到今天，已经走过了十多个年头。对于复兴的受众，"强迫症"早已算不上什么新新词汇了。反复洗手、数梯子、检查门窗等等，这就是人们对强迫症最直观的印象和理解。几乎每个人在接受强迫症的讲解时，都会脱口而出："啊？！我就有强迫症！"这样的对号入座，倒是会让彼此相视一笑，算是幽上一默，谁都明白了"你不是一个人"。此种对号入座倘若成立，普天之下莫非强迫，当初搞出"强迫症"这么一种说法之人倒是留下了一个千古笑柄。

其实，"强迫"之所以能让每个人都找到对号入座的点，至少可以说，每个人身上其实都存在或多或少的强迫的痕迹。

1.3.1.2调查研究

从强迫症共病（同一个人身上同时具有的病症）的调查研究中，我们同样可以找到佐证来支持。我们来看调查研究的如下数据：强迫症通常与抑郁症、恐怖回避和过度忧虑共病；30％的强迫症患者患有抑郁症共病；40％的患者睡眠受到干扰；30％患有特定的恐惧症；20％患有社交恐惧症；15％患有惊恐障碍；10％左右的女性强迫症患者患有神经性厌食症；33％患有暴食症；20％-30％强迫症个体报告自己或者是以前曾经有过抽动行为；抽动秽语综合征与强迫症的共病率为36％-52％之间；5％-7％的强迫症病人认为深受抽动秽语综合征折磨。

【案例1】

李是一位二十五岁的未婚女士，因为暴食症前来求助。她有暴食行为已经五年了。"这是我调整坏心情的最好方法。"暴食行为的发生，通常和一些特定的事件发生有关，比如学业、工作压力特别大

时，与男朋友争吵之后，长时间独处时，回到父母身边生活时等等。长期的暴食，以及暴食之后的禁食，已经使得李女士出现了躯体上的改变--月经紊乱、感受不到性生活的快感、贫血等。

除了暴食的症状之外，李女士同时存在强迫的表现。她从小就对清洁有着非常高的要求。每天要不断地清洁卧室的地板，直到一尘不染才能入睡。如果地板上有一点污渍无法去除，李女士的权宜之计就是用一块地毯或是毛巾盖住。

【案例2】

王是一位二十岁的高中生。他坚信总有人要害他。怀疑的对象广泛，包括父母、亲属、同学、老师、医生、路人。当然，不可避免的是，心理咨询师本人也在其列。

小王还存在一个行为--强迫性手淫。从小学五年级开始手淫，每天数次。因为过于频繁，生殖器发生了炎症，经久不治。小王在父母的陪同下，从外地来求治。即使是和父母一起睡在宾馆的同一个屋子里，也要悄悄地捂在被子里手淫。在心理治疗的过程中，小王已无晨勃，但是还是控制不住自己的手淫行为，虽然几乎一碰就射精，感受不到任何的快感。

小王从小生活在一个缺乏信任、鼓励，充满指责、贬低的家庭环境中。另外，值得一提的一个细节是，从小他妈妈每天都要给他洗一次头，担心会长虫子。

从上面的内容，我们能清晰地看到，强迫是组成人这个个体的一个元素。强迫，好比是人体血管中流动的红细胞一样，其本身并无好坏之分，且是人体所不能或缺的部分。而不同的表现来源于其数量的多与寡。过寡，则贫血；过多，则血液过于黏稠。所以，我们每个人其实都是在强迫的一个连续谱上。略微带些强迫，反倒是我们的健康必不可少的。很难想象，缺少了这样的元素，一个人的功能会是什么样，也许根本无法生存。而当强迫元素稍微多一些时，我们发现这样的人就具备了"强迫型的人格特点"，这也是在适应良好之列，只是显

现出与其他类型人格特点不同的色彩出来。再多一些，也许就可以算得上是"强迫型人格障碍"了，开始影响到个人的某些社会功能。再重，这才能被诊断为"强迫症"了。

1.3.2理解强迫症

什么是强迫症？美国精神病学会制定的《精神疾病诊断与统计手册》第四版（DSM-IV）对强迫症的定义为：强迫症是严重影响个体日常生活的周期性强迫思维或者是强迫动作。

1.3.2.1"严重"--强迫症有多严重

强迫症给患者带来的痛苦是非同寻常的。强迫症患者和其他患者相比，最大的特点是"避苦"。比如，和抑郁症相比，抑郁者承认思维的内容，强迫者却要努力去回避。抑郁者常常认为治疗是无效的，强迫者却或自行寻找解决的途径，或是抱有强烈的动机，积极地投入到治疗关系中去。抑郁者是悲观的，消极的；强迫者是乐观的，积极的。强迫症患者是最痛苦的，他们在自己的症状中较劲，抑郁的患者却会在自己的症状中寻找到合理性。从另一方面来说，这也算得上强迫症在治疗上的一个资源。

第74节：第五章 健康性心理问题(33)

1.3.2.2"影响日常生活"--强迫症影响了日常的哪些生活

强迫症患者常常把很多的精力投入到周期性的思维和动作中去，这要花去他们很多的能量。他们为了给强迫思维和强迫动作保留能量，常常减少自己的其他活动。这样使得他们的普通功能受到严重而广泛，甚至是全面的影响。而明确被关注到的，自然是本身在生活中分量最重的三个方面：工作和学习、夫妻关系和人际关系。

1.3.2.3"强迫思维"--强迫症患者都在想什么

强迫思维是在某一时间所体验过的思想、冲动意向或想象，会反复地或持久地闯入头脑，以致引起显著的焦虑或痛苦烦恼。通常强迫思维症状是反复考虑或怀疑是否被污染/不洁、导致别人受到伤害，或者怀疑是否锁门等。

强迫思维是产生痛苦的过程。那么，强迫症患者究竟都在想些什么呢？他们想的内容一般都是虚构的，病人自己觉得是不合适的，觉得不应该出现这些念头。比如担心疾病的病菌（孩子身上的感冒病毒会大批滋生）、将来会感染上什么疾病等等。Carr在1974年提出，强迫症患者更加关注的问题包括：健康、死亡、他人的福利、性、宗教等等。可以看出，他们担心的目标是未来会发生的事情，而不是现在正在遭遇的事情。

我们从下面的案例中，来看看强迫症患者都在想什么

【案例1】

咨询师：你给我说一下那些让你难受的想法吧。

来访者：我觉得可怕，说出来是不好的。

咨询师：这个对于我们来说很重要，这可以帮助我去充分理解你，理解你的困扰是什么。所以，我还是鼓励你来说说。如果你不告诉我，我没有办法来帮助你。你可以一点一点来试试看。

来访者：我连想都不愿意去想。这样的想法太不好了，不应该去想。这是一种道德上的错误。

咨询师：那些想法和宗教有关吗？

来访者：有关，说出来就是一种罪恶。

咨询师：和祷告有关？

来访者：我已经无法去教堂了。

咨询师：因为这些方法，所以你回避去教堂？

来访者：是的。

咨询师：有的强迫症病人在教堂祷告的时候，会有一些想法闯进他们的头脑。他们痛恨这些想法，因为这些想法是很坏的，是要遭天谴的，可是他们不知道怎样停下来不想。他们为此感到很羞愧。你是不是也有相似的经历？

来访者：是的。

咨询师：只有祷告的时候发生这样的事情吗？

来访者：不是的，只要我在教堂附近，或是看到宗教的图画之类的情况，就会有这样的想法。

咨询师：如果你能把你的想法告诉我，我才可能帮助到你。

来访者：我不能说出整个想法，但是，那个，有时候我会想到一个不应该的词语，比如说，我在交通工具里，或者是我开车经过教堂。

咨询师：什么样的词语？你看，我们现在并没有在教堂，也许你可以举个例子给我听。

来访者：好吧，嗯，傻……，傻……，傻字开头的。

咨询师：傻b？

来访者（眼帘下垂，点了一下头）

【案例2】

咨询师：当你在厨房洗碗的时候，你想到了什么？

来访者：我洗碗的时候，我担心我会拿起两个杯子来撞，然后玻璃碎片就可能弄到饭菜里面去。这样，家里人可能会弄伤肠胃。

【案例3】

咨询师：是什么让你无法再去教堂了？

来访者：只要我一到教堂，我脑袋里面就会出现一幅画--耶稣和魔鬼在做爱。

【案例4】

咨询师：当你的肠子蠕动的时候，你想到了什么？

来访者：我感到肠子里面还有些什么，一定是我没有拉干净，所以我不得不坐在马桶上，用力地去挤，直到我觉得肠子里面什么都没有了为止。

咨询师：当你的肠子蠕动的时候，如果你不把所有的大便拉干净，你认为会怎样呢？

来访者：我听说，那样会得肠癌的。

咨询师：如果大便之后不冲洗，你觉得会怎样呢？

来访者：我担心，如果我不冲洗干净了，我会把疾病传给无辜的人的。

另外，强迫症患者常见的核心信念包括：

*一个人必须在各个方面都很有能力，这样的人才是有价值的。

*不完美，会受到惩罚的。

*神奇的仪式行为可以阻止灾难的发生。

*自己应对威胁的能力是不够的。

*只有坏人才有性交的想法。

*想了和做了，罪过是一样的。

*想到什么行为，这个行为就可能会被做出来。

*如果不能够制止对自己或者是对他人的伤害，罪过与实施伤害的元凶相等。

第75节：第五章 健康性心理问题(34)

*其他因素（比如事情发生的可能性很小）不会削弱自己所担负的责任。

*如果一个闯入性想法发生了而没有压制下去，就等同于希望那样的事情发生。

*人应该学会控制自己的思想。

从这些信念中，我们看得出，强迫症患者是具有明显的完美主义倾向的。他们是绝顶聪明的人。可以看出，他们具有夸大的责任感和自责。他们具有过于强大的超我。可以想象，他们成长的环境一定是一个超理性的环境，一定会有一个严厉的父母客体。

1.3.2.4"强迫动作"--强迫症患者都在做什么

强迫动作指的是通过反复的行为或者精神活动来阻止或者降低焦虑和痛苦。常见的强迫动作包括反复洗手、检查和计算。

强迫动作是减轻痛苦的过程。强迫思维都具有"闯入性"，不能轻易地回避掉。所以，个体就采取更为主动的方式，比如仪式动作，来缓解焦虑。又因为其有效地克服了焦虑，得到正性强化还保留下来。强迫动作就是在减少责任感，阻止自责。

强迫症患者都在做什么样的无聊而无害的事情呢?

【案例1】

咨询师：你能讲讲，因为你的强迫性的想法，让你回避了哪些场合呢？我讲的回避，不只是说离开某种场合，也包括拖延、耽搁、抵抗，或者是在那种场合尽量什么都不做。我先给你举个例子。有一个特别关注细菌的人，他尽一切可能不用公共马桶。这包括，他不能出去就餐或是长途旅行，因为这些都必须使用公共马桶。他还有另一种回避的方式，就是尽量地忍受便意，这样就可以不用公共马桶。你呢，你的情况是怎么样的?

来访者：我会随身带上自己的卫生纸。如果我实在是需要用公共马桶，我就会使用自己的卫生纸，不会用那里的。如果我没有带卫生纸，我也不会用那里的。

【案例2】

来访者：我从来不穿袜子，因为穿和脱的时候，都会碰到脚。还有，我只穿拖鞋或者是矮帮鞋。我从来不穿系鞋带的鞋子，否则就要碰到鞋子。穿矮帮鞋，无论是穿的时候，还是脱的时候，只要在什么东西上一蹭，就行了。还有，鞋不能太紧了。我从来不按照自己的尺码买鞋，总要大一些，这样我就不需要碰鞋子了。

【案例3】

咨询师：你说你早晨刮脸的时候遇到了麻烦，所以我让你把刮脸的工具带来，刮给我看。好，现在，你一边刮，一边告诉我你遇到的麻烦是什么，或者演示给我看。

来访者甲：好的。麻烦出现在早晨我第一次用卫生间。首先，我要把马桶以及马桶周围都打扫得很干净，不能让上面溅上一点水。然后开始彻底地洗手，一直要洗到胳膊肘。然后清洁浴缸和淋浴喷头，保证洗一个干净的澡。在刮脸之前，我先要这样把自己彻底地清洁一遍。然后，我开始洗香皂，确保香皂上没有任何的污点、头发或者其他东西。我使劲搓香皂，弄出很多泡沫，然后涂到脸上。然后，我从塑料口袋里面拿出剃须刀，放到烫水中浸泡，我必须在刮脸的时候泡剃须刀。我刮脸非常缓慢，这样才不会刮伤自己。如果刮伤了，我必须马上在伤口上抹上酒精。通常，我并不会刮伤自己，但是因为太认真，需要花掉很长的时间。刮完之后，我会在脸上全方位地抹一遍酒精，因为可能会有一些我没有注意到的小伤口。然后，我把剃须刀和塑料袋子都放到酒精中浸泡。最后再把剃须刀装回袋子中，拉上拉锁。这样，我才算是结束了早晨的洗漱。

来访者乙：我用的是电动剃须刀。因为这比用剃刀刮脸要干净。脸部的每个部分，我需要刮十次，然后检查是否刮干净了。如果不够

干净，这个部分我还会再刮十次。刮完一部分，我就必须彻底清洁剃须刀。我关掉电源，把剃须刀分解开来。用手在水槽上磕十下。然后再拍十下，再磕十下。然后检查是否清洁干净了，如果干净了，我就把剃须刀重新组装好，继续刮下一部分。

1.3.2.5强迫思维和强迫动作的关系

强迫思维和强迫动作是相互联系的。调查中，90%的强迫症患者陈述，他们的强迫动作就是为了预防强迫思维的出现或是减少强迫思维带来的痛苦烦恼；90%以上的强迫症患者同时具有强迫思维和强迫动作方面的症状；而只有2%的患者，他们陈述，自己存在的是纯粹的强迫思维，而无强迫动作。

简单地说，强迫思维是防御机制崩溃之后，让患者意识到的、原欲的，让患者自己无法面对的想法和冲动；而为了抵抗、压制这样的想法，个体发展出来了简单无聊又无害的想法或行为来替换，或者说是占据思考的空间。所以，可以说，前者是第一级的反应，后者是第二级的反应。

第76节：第五章 健康性心理问题(35)

强迫动作包括行为和精神活动两方面。仪式动作并不仅仅限于字面意义上的"动作"。动作包括了"行为"和"精神活动"两个方面。这样的定义，让我们不难发现，强迫思维只是精神方面的活动，而强迫动作中，除了行为以外，也包含了精神方面的活动。同是精神活动，如何来区分呢？关键在于分析精神活动是属于原发性，还是继发性，是否具有回避的功能。

1.3.2.6强迫症的内省能力

内省能力即我们通常所说的自知力，也叫洞悟力。通俗地说，指的就是，患者对自身疾病的情况是否有清楚的认识。大多数神经症患者都有较好的内省能力，是鉴别于精神疾病的主要根据。

强迫症属于神经症的范畴，而又以强大的内省能力为特征，使得其区别于恐惧症、焦虑症等其他的神经症。正是因为强大的内省能力，才产生强大的回避性，才最终形成了强迫症。所以，内省能力曾经是强迫症诊断的重要方面。但是从临床的案例中，我们发现并不尽然。

病人的内省程度其实是个连续体，从绝对不内省到绝对内省都包括在内。长期的痛苦，会让病人抑制自己的内省。

1.3.2.7为什么女性多于男性

流行病学的调查发现，强迫症成人患者中，一多半是女性。强迫症和性别有什么关系吗？其实，在儿童患者中，我们发现相反的一个现象--男性反而占了大多数，是女性的两倍。另外，从发病年龄上，男性偏早，为十三至十五岁，女性偏晚，在二十至二十四岁。

另外，值得一提的还有，强迫症在每个患者的身上，症状严重程度的发展线大概呈倒U字形。症状逐渐发展严重，而随着时间推移，大部分患者的症状会逐渐消退。

所以，总体来说，造成女性患者偏多，有两方面原因。一个是男女的发病阶段不同，另一个则是强迫症的自愈性。两方面原因造成了随着年龄的增长，女性患病率逐渐上升，男性下降。

为什么男女发病的阶段不同?

我们不难发现，男性发病的年龄正是青春期阶段，是小学升入初中的几年；而女性的发病年龄却是在大学到工作的几年，或者说是开始恋爱婚嫁的年龄。完全不同的发展阶段，可以粗略地说，男女的病因是不同的。而具体原因还有待进一步研究。

1.3.2.8为什么强迫症具有自愈性

随着时间的推移，除了10%左右的患者会进一步恶化，大部分患者的症状会逐渐消退。消退的机理是什么？是一种妥协吗?

强迫症的出现，是源于防御机制不能处理好强迫性格形成的焦虑。处在症状之中的强迫症患者，最显著的防御机制就是置换。他们把内心巨大的冲动置换成微不足道的无聊的想法或动作。那么，当患者自愈之时，一定自然发展出另一种防御机制。新的防御机制从何而来？是顿悟吗?

无论是求助于心理治疗，还是艰难地自愈，强迫症大多数还是在向着太阳走。

强迫症患者对待治疗的期望比起抑郁症来说，是积极的。但恐怕，很多强迫症患者对治疗的前途的感觉会是"苍蝇撞玻璃--前途是光明的、道路是没有的"。这个新歇后语非常形象地描述了强迫症给患者带来的痛苦和无助感。

1.3.3处理强迫症

1.3.3.1基本疗效因子

强迫症给患者带来的痛苦是非同寻常的，即使是一次不完整的治疗也能够帮助患者缓解很多痛苦。在心理治疗的过程中，我们常常发现自己做得不是太好，有时甚至完全违背了所谓"正确的理解"。可是，令我们惊喜的是，患者居然并没有停下他们好转的步伐。那么，

究竟是什么因子在发挥疗效的作用呢？科学的心理治疗不过发展了百年，而强迫这样的现象亘古就已存在，已经伴随人类走了好长好长的进化之路。虽则无数的心理工作者前赴后继，努力探讨强迫症，但仍然是微不足道的，也许连这个大果子的最外壳都没有打开呢。可喜的是，在科学研究进行的同时，有着大量的临床工作者能够容忍这样的不确定性，陪伴患者去面对强迫症。也许这很像原始时代，古人无心之中服食了某种草木果实，竟然治好了奇怪的疾病。但是这已经弥足珍贵，好过于把患者孤零零地扔在一边，任其自生自灭。

1.3.3.2靶目标的界定

治疗之初，我们对治疗目标的界定需要明确，不能简单地把特定的某一种强迫思维或行为定为靶目标。强迫的症状就好像我们在游乐场玩过的"棒打猫头鹰"游戏一样，当我们把其中一个打回洞中的同时，另一个猫头鹰几乎会同时蹿出来。如果咨询师只是把目光局限在患者来诊时的症状上，很容易误以为自己的治疗很成功、很漂亮。

我们常常遇到沾沾自喜的咨询师来报道他们成功治疗强迫症的案例。患者的原症状是消失了，但是，又发展出来了新强迫性的症状；有的新症状，甚至是经过咨询师精心培养出来的。

第77节：第五章 健康性心理问题(36)

曾经有个咨询师，给强迫症患者布置回家作业，让其记录生活日记。经过一段时间的治疗，患者的原强迫症状消失了。但是，当咨询师翻看其日记时，发现，日记的记录非常的整洁。可以想象到其花费到日记上的精力。同样，社会功能并没有任何的改变。只是，以前不太好理解的症状现在更改为咨询师规定的看上去很美的日记记录。

因此，我们要把靶目标定位在强迫思维和动作对患者日常生活影响的程度上。要看患者有没有减少在症状上耗去的能量，把精力恢复到日常的生活中去。

1.3.3.3防御机制的工作

防御机制是强迫症治疗的核心。

患者在罹患强迫症之前，就具有较强的强迫性格，只是自身形成的防御机制有效地防止症状的出现。当脆弱的防御机制不堪焦虑的连续冲击之后，终于城门洞开，很多原始的冲动汹涌而出，形成了强迫性思维。

这些原始的思维和欲望，不是患者本身能接受的，所以患者觉得是罪恶的。于是，患者会迅速形成新的防御机制--置换。发展出自己能接受的思维或动作，并将能量大把大把地扔进去，让自己无暇念及原始的欲望。虽经治疗，患者仍然会长期使用置换的防御机制，在不同的症状之间游走。

当患者真正发展出了一种新的防御机制，而不是发展出了一种新的强迫症状时，我们才能说，强迫症的治疗可以告一段落了。这种新的防御机制会是什么呢？恐怕因人而异吧，但是，一定是一种新的防御机制，而且很可能是一种高级的防御机制。

1.3.3.4感冒对强迫症治疗的启示

"强迫症具有自愈性。"自愈性首先让人联想到的是感冒。医书上讲，感冒是自限性疾病，无须治疗，通常一周自己就会痊愈。也许，

我们能够从感冒的治疗中，得到强迫症治疗的一些启示。

自愈性观点的教育，对于患者来说也许犹如福音。可以减轻患者的痛苦，增加对治疗的期望。

当前，人们对感冒的治疗倾向于，一旦发烧、喷嚏、鼻涕出现，马上把敌人一棍子打死，坚决不给敌人留下一丝机会。所以，通常一周的病程，被各种先进的感冒药、抗生素缩到了最短。有时，甚至感冒才冒了个头，就死得无影无踪。抗生素时代，把人们一个个练就成为三不会人员--不会出汗、不会打喷嚏、不会咳嗽。可是这样的治疗观点，却让人体失去了自身免疫的机会。有研究发现，偶尔发生感冒，可以增加人体的免疫力，甚至有预防癌症的功效。此研究绝非胡言乱语。其实，我们身边不乏这样的例子，一个从来不生病，甚至连感冒都不得的人，会突然死于癌症或是一些严重的病。

所以，生病本来就是人类不可或缺的一部分，生病具有积极的意义。同样的道理，我们回到强迫症的治疗中来。我们假想，如果出现了这么一位优秀的咨询师，或者是这么有效的一种治疗方法，让强迫症患者一夜之间彻底治愈，这对于患者本人来说，究竟是件好事，还是坏事?

心理治疗的训练中，常常会提到这样一个故事：有一个小孩子很喜欢观察动物。有一天，他在花园里发现了一个蝴蝶茧，于是他决定要细细地观察化茧成蝶的过程。于是他每天都很耐心地来到茧前观察，并做了详细的观察记录。日子一天天过去了，茧没有发生多大的变化，但是小孩一直耐心地陪在边上。终于有一天，小孩惊异地发现，茧的顶端破了一个口子--蝴蝶要出来了！兴奋的小孩睁大了眼睛，生怕漏掉哪怕是最微小的细节。小口子被里面的蝴蝶越咬越大了。然后小孩清楚地看到蝴蝶用头拼命地从小口往外挤。小孩几乎快要不敢呼吸了，就等着蝴蝶飞出来。可是过了很久，蝴蝶还在使劲地往外挤，似乎并没有任何的进展。小孩子实在无法忍受了，他冲回屋子，取出一个刀片，细心地把茧口弄大。在他的帮助下，蝴蝶顺利地

钻出来了。小孩微笑着蹲在地上看着悬在花枝上的美丽的蝴蝶，有些兴奋，也有些自豪。可是一两个小时过去了，蝴蝶都没有飞起来。小孩慢慢地发现，蝴蝶的翅膀根本张不开。

这个生动的故事虽然很多细节都不符合真实情况，有臆造之嫌，但是仍然丝毫没有抹杀其启示意义。蝴蝶痛苦的挣扎过程，正是其张开翅膀的基础，任何人都无法代替，任何人无权剥夺。

在强迫症的治疗中，我们同样要清楚，治愈是有过程的。这种挣扎是我们无法替代患者的。

当然，我们也不能完全坐视不理。强迫症的自然病程是很长的，心理治疗的意义就是在于，我们可以帮助患者提高生命的效率，而不是缩短挣扎的时间；我们治疗的目的是增加患者生活的乐趣，而不是减少成长的痛苦。

第78节：第五章 健康性心理问题(37)

【案例1】

咨询师：你已经给我讲了你做过的很多事情了，在我看来，你做的都是，从逻辑上讲，应该做的事情。你做的都是合理的事情，这谁都能看出来。你努力地想，努力地做。你探索问题的各个方面。现在你来找我做治疗……这也是一种努力。既然你找到我，我就要为你工作。所以我有责任指出："这没什么用，嗯？！"

来访者：啊？什么意思？

咨询师：换个说法，就是：就算弄明白了也没用。

来访者：还是没懂。

咨询师：还是没懂。也许永远不会懂？如果整件事情本身就是个圈套局，你感觉怎样？

来访者：圈套？

咨询师：对啊，要是在其他方面，你这么努力，你不早就成功得一塌糊涂了？你难道不是这样认为的吗，以你的经验？你越是与坏情绪和烦人的想法奋争，你就越想干掉它们，就会变得越困难。它们好像对有意的控制没什么反应。结果是，这些害怕没有变少，反倒更多了。

来访者：我不知道怎么干掉它们。我希望你能帮我。我应该如何干掉它们？我是不是做错了什么？

咨询师：这些问题很重要，因为这显示发生了什么，但我们先不要开始这个问题。让我们直接从你所知道的开始。你感到进退维谷。

来访者：对极了。

咨询师：下面要做什么并不清楚，但是好像没有出路。

来访者：没错。

咨询师：那我现在说："你被困住了。没有出路。"……在你努力的系统中，只有一件事情会发生：其一直都在发生。考虑那是种可

能……看，你知道其并没起作用。现在让我们想想其没起作用的可能性。并不是你不够聪明，也不是你不够努力。这是一个局。一个陷阱。你陷进去了。

来访者：那我没有希望了。我应该放弃。那我干吗要来这里？

咨询师：我不知道。现在，让我们来看看是什么没有起作用。不论如何，我并没有说你没有希望，我说的是这个没有希望。说的是一直在进行的整件事情。这种挣扎是没有希望的。是的，如果挣扎是无望的，那就该放弃挣扎。

来访者：那么我应该做什么？

咨询师：好……让我们先从这里开始。如果整件事是个骗局，是个陷阱。我们需要开放自己，面对事实，这样就会有不一样的事情发生。你来这里期望我会有某种办法。你一直在寻找办法，并且认为也许我会有。但也许这些所谓的办法正是问题的一部分。检查看看是不是这样--也许对于你不是这样的，但是只需看看是否这样：其实你并不相信有什么办法。如果我再抛出一个聪明的点子，你的部分意识会想："哦，是的。当然。对。"你的直接经验说这是没有希望的。你的心里说："当然，有办法的。一定会有办法的。"这里我问一个简单的问题：你会相信什么--是想法还是经验？

又一次治疗，咨询师处理病人的无望感：

来访者：听你这么说，我再也好不起来了。那我干吗来看你？

咨询师：我的目标不是帮你赢得挣扎。但那并不意味你没有希望了，也不意味你好不起来了。事实上，我的目标在于帮你把生活运转起来。如果你愿意面对你一直在逃离的这些怪物，那我百分之百地相信能帮到你。

来访者：如果运转（我的）生活那么容易，为什么我做不到呢？

咨询师：我从没说过容易。这很难。不是难在需要努力上--而是很难处理。这是个危险的陷阱--能逮住我们所有人。看，事情对我来说很清楚，如果你知道要做什么，早就做了。我根本不相信你有问

题，不相信你是离奇的、反常的，不相信你在自我破坏。你已经做得绝对是最好的了。你拥有所需要的一切，这能让你离开这里，去过充满活力的、具有责任感的、有意义的生活。我们要做的正是从这里开始--从你这里开始。你看看，你会发现你的经验是否没有告诉你，你被似乎不可能赢得的挣扎给困住了。你愿意信任经验吗？让其影响你？然后离开这里？那是你的生活在邀请你。

【案例分析】

咨询师开始的语气非常的温和，让来访者感觉到咨询师对于自己所做的一切是理解的，是合情合理的。这让来访者没有受到太快、太直接、太强的质问。最后咨询师还是用温柔的方式转折，开始工作。当然，仅从字面上是看不出来温柔还是强硬的，这和不同的咨询师的语气有关，所以不是照着书本的内容说话就可以做一个好的咨询师的。

咨询师几近武断地判断了来访者的情况。咨询师成功地激发了来访者的无望感。咨询师将来访者的无望从自身转移到方法上，好像把人投入深渊，又从中往外捞。难道这就是创造性无望的实质，可是目的是什么？好像在带着别人坐过山车一样，把其情绪调动到最高，才开始处理。

第79节：第五章 健康性心理问题(38)

最后一段才是咨询师的点睛之笔，来访者虽然一直在寻找办法，但是他压根就不相信会有什么办法。总体感觉，ACT（"接受与实际疗法"的简称）的这段治疗过于武断，很容易引起来访者的阻抗。或者，ACT就是建立在经验上的，认为人的内部思想都是这样的规律？

在经过创造性无望阶段之后，来访者陷入了彻底的无望中。看上去风险是挺大的。转折很好，能够有效地让来访者有豁然开朗的感觉。强调难度是必要的，这样可以调动来访者更好地在治疗中合作，付出努力。的确是个危险的陷阱，咨询师在治疗中很容易和来访者一起陷入其中。这段话中有明显的人本痕迹，这也是让来访者迅速有效地摆脱无望感的方法。其中提到的"经验"目前看来还是比较模糊的概念，不知道具体指的是什么。

【案例2】

来访者，二十七岁，迷人，白领女性。单身，独自住在CBD区的高档住宅。但是她几乎没有什么朋友，社交活动少之又少。每天，她都会工作到很晚，然后回到家中，做点晚饭自己享用，然后看看书，看看电视，直到困了上床睡觉。她常常需要借着酒精的作用来入睡，或者吃点睡眠的药物。当她还是个孩子的时候，大概十岁吧，她的父母离婚了。她主要是靠苛刻的母亲来抚养，和父亲几乎没有联系。来访者是一家大企业的会计，她花了很多的时间在工作上。她是一个完美主义者，当然，这会适合做会计工作。

母亲常常表达对她的爱，花很多时间来陪她。有时，似乎在她的生活中，没有其他什么事情能够让她感觉到有意义。但是，她并不能记得母亲给予她的这些温馨和愉快的时刻。实际情况是，母亲把时间都花来"提高、完善"来访者。母亲坚持不懈地为她设置课程，并常常评估来访者是否用了功。在家里，母亲不断地给来访者强调干净和整齐的价值。母亲常常因为女儿没有把自己房间里的某件东西按照顺序

放置而喋喋不休。来访者会按照母亲的吩咐来归置东西，但只要母亲一不注意，来访者就又会弄得乱七八糟。母亲不停地强调，这样的态度会在来访者长大以后对来访者有不好的影响，可是直到现在，母亲也没有说清楚为什么。

母亲对清洁表现了一种极端的关注。来访者每次上了厕所之后，或者是无论因为什么原因摸到生殖器周围，母亲都一定要督促来访者要彻底地把手洗干净。母亲非常厌恶洗手间的味道，她收集了很多消除臭味的薰香和除臭剂。任何腐烂和脏的东西都会被母亲立刻清除掉，然后进行除味。

和很多孩子一样，来访者的童年中，有时会不快乐。每次当她告诉母亲自己不快乐时，母亲都会让女儿立刻打消这种念头。她的主要想法是："我这么爱你，花这么多时间陪你，你怎么能不快乐呢？"如果来访者坚持表达自己的不快乐，这就会让母亲非常的不愉快。

来访者非常享受看望父亲的时光。父亲的生活态度更放松，虽然他并不成功，而且常常会丢掉工作。父亲是一个快乐的人，女儿来看望他的时候，他会花很多时间来陪女儿，虽然女儿不在的时候，他也不会去主动联系。母亲很不喜欢女儿去看望父亲，只要可能，她就会阻碍这种会面。母亲总是不失时机地告诉女儿，父亲太懒了，所以他什么收获都没有；而且，他没有尽到一个父亲应尽的职责。

来访者在家里的时候，通过各种方式来对抗母亲，但是在学校里却完全按照母亲的价值观念来办事。因为她很聪明，学习成绩总是很好。同时，她被大家称为"不切实际的社会改良家"，在同学中并不受欢迎。她从不参加班级的活动，她几乎把所有的时间都花在功课和家务上。

到了青春期，来访者常常会被色情的幻想困扰。为了控制这种幻想，她借助一些重复性的工作，或是其他类型的事情来分散精力。慢慢地，她迷恋上数独游戏。她常常会一玩就是好几个小时，母亲也支

持。但是当没有这些方法来防御的时候，偶尔还是会出现色情的幻想，她就会在幻想中放荡地反复手淫。

来访者和男孩交朋友的时候，没有遇到什么困难。但是，她似乎从来不懂得如何和男孩子发生浪漫的关系。她从来没有和某个男孩有长期的约会。高中的时候，她爱上了一个男同学。男孩不断地提出性要求，都被她拒绝了。但是有一次在同学的生日聚会上，他们喝醉后，她没再拒绝。接下来的两个星期，他们每天都做爱。来访者开始担心自己会怀孕。母亲觉察到女儿的担心，立刻安排了流产，不管女儿是不是需要。流产后，母亲带着女儿出国旅行去了，一直陪在女儿的身边。当她们回国的时候，男孩子已经有了新的女朋友了，正如母亲预料和想要的那样。

第80节：第五章 健康性心理问题(39)

在学校的时候，来访者是大家公认的"好学生"，工作后自认也成为"好员工"。她在工作上投入了大量的时间。工作后，来访者仍然对约会、结婚、组成家庭等事情感到焦虑。她通过更加努力地工作，来克服这些焦虑。同时，她还发展出了很多关于清洁的症状，和母亲非常类似。

对清洁的关注，渐渐发展成为一种仪式，通常都是发生在她触碰到生殖器或肛门或周围区域之后。仪式的最开始，她会按照特定的顺序脱掉衣服，然后把每一件衣物放到床上特定的位置上，逐件检查有没有弄脏了，然后彻底地清洗自己的身体。清洗从脚开始，小心翼翼地直到头顶。身体的每个部分都有专门的毛巾来清洗。看起来像是弄脏的衣服都会被送到洗衣房去洗，干净的则会放回原位。然后把脱下来的衣服穿回去，只是顺序和脱下来的顺序刚好相反。如果顺序出现了什么差错，或者是她怀疑还有什么没弄干净的地方，她就会从新来一次。一个晚上，她重复这样的仪式四五次，这还不算多。

随着时间的推移，她发展出了其他的仪式和强迫思维，通常都和马桶的使用、做爱、公共设施的污染等有关系。随着仪式波及范围的增大，她的生活受到了很大的影响，仪式耗掉了她的很多时间和精力。她意识到自己这些行为的荒谬性，但又无法控制自己，又不断对自己提出疑问。最后，这些行为开始侵入到工作中去，这是她仅存的生活的意义所在。当工作也受到影响时，她就不得不来求助了。

【案例3】

来访者，女，三十六岁，已婚，没有孩子。强迫恐惧和仪式行为十五年。过去，她一直害怕自己会犯错误，会忘记事情，在身体或者心灵上伤害别人，从而使得她花大量的时间来审视自己的行为，检查自己是否犯错误。前来治疗的时候，她很担心自己感染了一种她自己也不清楚的病菌，而且她会把这种病菌传染给别人，使得这些人生病

甚至死亡，她觉得自己绝对应该对这些人的死亡负责。这种恐惧从她还是一个外科护士的时候就开始发展。在手术的时候，她害怕自己会感染手术室，引发病人感染，导致病人非常严重的后果。因为强迫症，她辞掉了工作，每天花很多时间来清洗自己的房间和房子内外的东西。她害怕和那些她认为有细菌的东西接触，包括浴缸、某些食品，以及医院的一些东西。另外，她不敢和其他人交往，特别是小孩，因为担心他们携带病菌。

【案例4】

来访者，女，二十六岁，已婚，刚刚获得护理学学士学位，因为严重的强迫清洗问题前来求助。在第一次治疗中，她非常激动，说自己在过去的六个星期之内几乎一直都在哭泣。六个月前，她进入了丈夫和小姑合开的公司工作。她和小姑是好朋友。前来治疗之前，曾经进行过系统脱敏，服用过抗抑郁和镇定药物，并进行过认识重建治疗，但是都没有什么效果。因为她的问题，到现在为止，还没能找到一份护士的工作。

咨询师：你说你在清洗方面遇到了些困难，你能和我多谈谈这些问题吗？

来访者：最近我觉得我越来越难以控制自己了。我洗得太多了。我每次花很长的时间洗澡，我的丈夫很烦我。他和他妹妹想要帮助我，但是我还是控制不了自己。我总是很烦躁，我这一段时间几乎总是在哭（快掉泪了），什么都无济于事。

咨询师：我明白，你现在看上去很难受。你能说说最近你清洗自己的情况吗？这样我能更加清楚一些。你洗过多少次呢？

来访者：太多太多了。我几乎把所有的热水都洗光了。我必须洗手，几乎是所有的时间，我都在做这件事情。我从来没有觉得干净过。

咨询师：你每次洗澡花多长时间？多少小时或者是多少分钟？

来访者：大概是四十五分钟吧，我猜是这么多。我想早点出来，有时候我让我爱人把我叫出来。

咨询师：你每天洗澡几次呢？

来访者：通常是两次，一次是在早上，一次是在晚上睡觉之前。但是如果有时间，我被什么事情弄得特别心烦的时候，我就专门洗一次。

咨询师：那么你每次洗手大概花多长时间，然后一天之中大概要洗手多少次？

来访者：嗯……大概一天二十次。每次大概五分钟，或者更长一点。我总是觉得我的手不是真正干净。就像我洗完手的时候，一不小心碰到了水池边上，我觉得我的手又脏了。

……

咨询师：除了清洗自己以外，你还做其他什么让你感觉干净的事情吗？

来访者：有，我还用酒精擦洗东西，比如我上车之前，用酒精擦车座。

咨询师：你用酒精擦自己吗？

来访者：不，只擦那些我觉得脏的东西。

第81节：第五章 健康性心理问题(40)

咨询师：你能告诉我，你用多少酒精吗？

来访者：大概一周一瓶。

……

咨询师：好，能告诉我，你还做其他什么事情让自己干净一点，或者是做哪些事情把你周围的脏东西弄干净一些？

来访者：我想想。

咨询师：有没有其他我们称之为"强迫动作"的行为？你反复检查你的东西吗？

来访者：没有，除非我觉得我没有洗干净，然后我就再洗。

咨询师：除了清洗之外，没有别的重复性的行为？

……

咨询师：哪些东西会让你觉得想要去清洗自己？比如，为什么你要擦洗你的车座？

来访者：我想我可能在以前把一些脏东西带到座位上了。

咨询师：是鞋子带来的吗？

来访者：对，我还很担心我的衣服边缘会接触座位，而我的鞋子也可以踢到我裙子的边缘，另外在上台阶的时候，我还怕我的外套会擦着楼梯。

咨询师：像这样的衣服？（来访者穿的外套刚过膝盖，看起来要接触到鞋底和阶梯是不大可能的。）

来访者：对。

咨询师：你裙子上沾过狗屎吗？

来访者：我没有这么想过，不过我觉得我的裙子上可能有，虽然这种情况很难发生，是吗？

……

咨询师：狗屎是最让你受不了的东西吗？

来访者：可能吧。对，我觉得是，但是浴缸里面的细菌更加让我觉得可怕。

咨询师：什么样的细菌？

来访者：从洗手间带来的细菌。你去过浴室，你是知道的。

咨询师：尿和屎？

来访者：对，尿没有像另外一种（屎）那样让我难受。

咨询师：为什么？

来访者：因为我在学校学习护理的时候，我知道那个几乎都是废物。我在学习微生物学的时候很难受，因为让我学习那些微生物和细菌实在是让我很痛苦。我学得不好，我是尽量不让自己去想那些东西的。

……

咨询师：你害怕你会因为粪便生病吗？

来访者：是的，我觉得是这样。就是这么回事，虽然我知道别人不会像我这样害怕。你知道，对他们来讲，他们平时走到浴室里面，然后洗澡，什么都不会想。但是我做不到，我觉得我没有把它弄得足够干净。

咨询师：如果你没有充分清洗自己，你会生病吗？或者你会使得别人生病吗？

来访者：我主要担心自己会生病，有时候我也担心我爱人会生病。

咨询师：你担心会生什么病呢？

来访者：我不清楚，某些病吧。

……

咨询师：假如说，你不小心碰到了人或者狗的粪便，而且你一点都不知道，你也没有弄掉。那么，你觉得会发生什么不好的事情吗，你或者你爱人会生病吗？

来访者：会啊，我真的觉得会有可能发生的。

咨询师：我知道，如果这样的事情发生了，我能够理解你会感到难受，就像真的生病了一样。不过我现在想让你客观地评估一下，你觉得你如果接触了粪便，你生病的可能性有多大？举个例子，假如你接触过粪便十次，你有多少次会生病？

来访者：哦，我知道可能性不大，不过有时候我觉得真的会生病。

咨询师：你能估计一下吗？如果你接触到一点粪便，你大概有多大的概率会生病？

来访者：我觉得不高，不会超过25%。

咨询师：这意味，每四次就会得一次病。

来访者：没有没有，我觉得可能性不会超过1%。

……

咨询师：好。那么如果你沾上了粪便，除了生病之外，还可能发生什么不好的事情呢？

来访者：我觉得如果我把狗屎或者粪便弄到裙子上，我还担心别人对我有不好的看法。其他人可能会看到或者闻到，他们肯定会觉得很恶心，而且他们还会觉得我是一个很脏的人。我想我害怕别人会觉得我不好。

……

咨询师：除了人和狗的粪便，以及厕所以外，你还觉得什么东西会弄脏你？我用弄脏这个词，对你来讲，准确吗？

来访者：我觉得准确。我觉得它在我的皮肤上，虽然我看不见。另外，我看见我车上的鸟粪，我也觉得很难受。

咨询师：鸟粪，就是一小摊白的鸟粪。

来访者：对，我弄紧我的裙子，免得沾上那个东西。

咨询师：好，鸟粪，还有别的什么东西吗？

来访者：死的动物，死在路边的那种。我觉得有些细菌或者类似的东西，会弥散在它周围的空气中，或者弥散在马路上。虽然我的车

不会压到它，但是汽车轮子会沾上那些发散出来的细菌，把那些细菌带到车里。

咨询师：你看到死动物之后，会做什么呢？

来访者：我会远远绕开。有一次我刚刚下车，就看到一只死老鼠，就在车边。我不得不把我所有的衣服洗了个遍，而且我马上回去洗澡。那次我难受了整整一天。

第82节：第五章 健康性心理问题(41)

咨询师：听起来，这是一件让你很难受的事情。除了死动物之外，你觉得还有什么东西可能弄脏你？

来访者：我想不起来了。有很多地方我不敢去，不过都是因为害怕我上面说的那些东西的缘故。

……

咨询师：那么垃圾呢？

来访者：对对对，也是我烦的东西，我还尽量避免靠近街边的水沟。

咨询师：你怕沟里的什么东西？

来访者：我觉得是死动物。而且一下雨，细菌就会沿着街面跑，还有那些腐烂的垃圾。有时候我觉得那些水沟很恶心。

咨询师：嗯，你害怕你会因为死动物和垃圾生病，是吗？

来访者：对，就像厕所和狗屎一样。

1.4焦虑症

焦虑症又称焦虑型神经症，以焦虑、紧张、恐惧的情绪障碍，伴有神经系统症状和运动不安等为特征，并非由于实际的威胁所致。且其紧张惊恐的程度与现实情况很不相称。临床上分为广泛性焦虑症和惊恐发作，又称急性发作。

1.4.1病因分析

1.4.1.1生物学因素

①遗传因素。研究发现惊恐发作的病人一级亲属中约有15%患有此类疾病，约为一般人的十倍。有人观察到惊恐者一级亲属的发病几率为17.3%，而正常对照组为1.8%；广泛性焦虑症一级亲属中发病几率并不增加，Torger-ren发现惊恐发作和伴有广场恐怖的惊恐发作单卵双生子发病率为45%，双卵双生子则为15%，而广泛性焦虑症的孪生子研究未见有明显差异。这些数据是惊恐发作病人遗传效应在发病中

的作用较广泛性焦虑症明显。最近华西医科大学调查也发现三十例焦虑症中，未见广泛性焦虑障碍病人有精神病家族史，而惊恐障碍病人有精神病家族史的占总数的23.33%。值得进一步研究。

②乳酸盐与焦虑症。有人发现焦虑症患者运动后血中乳酸盐较对照组高。如果给患者注射乳酸钠则大部分患者可诱发惊恐发作。另有国内资料发现广泛性焦虑和惊恐发作的患者其血乳酸水平较正常对照组显著增高，而两种亚型间并无显著性差异。有人认为丙咪嗪治疗惊恐发作有效是由于阻断了乳酸盐的作用。

③去甲肾上腺素假说。焦虑症患者有去甲肾上腺素功能活动增加，Bullenger等发现人处于焦虑状态时，脑脊液中去甲肾上腺素的代谢产物3-甲氧基-4-羟基-苯乙二醇（MHPG）增加。有人发现惊恐发作患者的MHPG比对照组高。去甲肾上腺素水平由蓝斑核的胞体及突触前α2自体受体调解，该受体为抑制性，当去甲肾上腺素含量增加时，可刺激该受体，则抑制去甲肾上腺素代谢。

④5-羟色胺的作用。据研究发现，焦虑症可能与5-羟色胺功能增高有关，尤其是惊恐发作患者，如给予5-羟色胺的激动剂则会引起焦虑反应，但有人使用5-羟色胺的前体尚有缓和焦虑的作用，所以5-羟色胺在焦虑中发生的作用尚待进一步研究。

1.4.1.2心理社会因素

在本病的发生中，心理社会因素只能作为一诱发因素。有人提到广泛性焦虑症患者的发生常与紧张性事件相关，当社会、心理问题持续存在时可编程慢性病程。也有人报道惊恐发作患者起病前一段时间，生活实践显著多于正常人；最近的一项研究发现，广泛性焦虑症患者有明显的诱因，多于惊恐发作的患者。

1.4.2临床表现

广泛性焦虑症又称为慢性焦虑症，占焦虑症的57%。主要表现为：①心理障碍表现为客观上并不存在某种威胁或危险和坏的结局。而患者总是担心、紧张和害怕，尽管也知道这是一种主观的过虑。但

患者不能控制时颇为苦恼。此外尚有易激惹、对声音过敏、注意力不集中、记忆力不好，又与焦虑常伴有运动性不安，如来回踱步，或不能静坐。常见病人疑惧、两眉紧蹙、两手颤抖、面色白、出汗等。②躯体症状植物神经功能以交感神经系统活动过度为主，如口干、上腹不适、恶心、吞咽困难、胀气、肠鸣、胸闷、呼吸困难或呼吸急促、心悸、胸痛、心动过速、尿频、尿急、阳痿、性冷淡、月经时不适或无月经，此外有出汗、面色潮红等。③运动症状与肌肉紧张有关。有紧张性头痛，常表现为项、枕区的紧压感，肌肉紧张感和强直，特别在背部和肩部，手有轻微震颤，精神紧张是更为明显，另外有不安宁、易疲乏，睡眠障碍，常表现为不易入睡，入睡后易醒，常诉有噩梦、梦惊等，醒后很恐惧，不知道为何害怕。

惊恐发作又称为急性焦虑症，据统计约占焦虑症的41.3%，故并不少见。急性惊恐发作时，常伴有明显的植物神经症状，如心悸、有强烈的信条、心慌、呼吸困难、胸闷、胸痛、四肢发麻，甚至不能控制得发抖和出汗。因此患者惊恐万分，似有濒死之感。有时还怕自己完全失去控制而精神失常，因之大声呼救着，不乏其人。

第83节：第五章 健康性心理问题(42)

【案例1】

来访者，女，二十二岁，因心慌、手脚发冷，偶有惊恐感，小便增多两月余前来咨询，心内科检查排除心脏病可能。自述为某名牌大学应届毕业生，看到同学考研或出国，认为自己成绩优秀，前途也不能比别人差。因此，近半年来，加班加点写毕业论文；四处奔波寻找理想的工作，心力交瘁。

【案例分析】

来访者的问题初步分析可能属于广泛性焦虑，是一种没有明确对象和具体内容的焦虑症状，并同时伴有运动性焦虑，如坐立不安、来回走动等等，以及精神性焦虑，如无确定对象的不安和害怕、多汗等等，且带有其他自主神经症状，两种症状互相均衡，并且无明显足以引起焦虑的刺激，或其他精神障碍的继发性症状等等，确诊为焦虑症其症状需要持续六个月以上。另外来访者自身感到痛苦并有改变的愿望，以区别于焦虑型人格障碍。

咨询思路：首先进一步了解来访者的具体情况、目前的生活状况、家庭环境等等，从中掌握其生活的压力和强度，并适时给予同感，特别是对于其成绩优秀、名牌大学应届毕业等情况予以积极关注，并给予其宣泄和倾诉的渠道，缓解内心紧张的压力。对于广泛性焦虑症个案，适宜采取非指导性人本主义治疗，不断地给予倾听、支持、鼓励，以舒缓来访者的紧张、压力。

在此基础上，可以采取放松训练的形式。通过对身体各部位紧张-松弛的不断交替，以达到放松减压的目的，从而减少和消除心理上或躯体上的紧张。可以先尝试让来访者集中注意力，然后双手握拳紧绷，再放开，从中体会由紧张到松弛以后的放松感。接着可以从头-颈-双肩-上肢-躯干-下肢的大致顺序，按照此法进行想象放松训练。

对于来访者焦虑所产生的躯体症状，可以转介相关的医学机构进行药物治疗，如多塞平等等。

【案例2】

来访者：有时候，我晚上躺在床上，会想很多乱七八糟的事情。比如，如果我生病了，会不会对我闺女有影响？谁来照顾她？又比如，如果我老公死了，那么我们就没钱了，那么闺女读书怎么办？还会不会发生什么不好的事情？我们会住到哪里去？我们怎么过日子？有时候，想多了，就会觉得心跳变得特别快，手心出好多汗，头昏得要命，觉得特别害怕。这个时候，我就必须停下来，不能再去想这些问题。其实要想停下来不想，都不可能。后来，我干脆直接就打开电视来看，这样我就可以不再想了。

咨询师：你的身体这样反应的时候，你有没有想过，下次会不会再发生？

来访者：这倒没有。虽然这样让人很不舒服，但是我关心的是我闺女，是我们以后的生活。

【案例3】

来访者，广泛性焦虑障碍。

咨询师：你还做过什么？

来访者：嗯，有时我想劝自己，想对自己说："你个笨蛋，你这是小题大做。"

咨询师：哦，你这是在批评自己，惩罚自己。你这样做的目的是？

来访者：让自己停下来。

咨询师：你是想改变自己，不要再担心了。

来访者：对……我觉得我的担心，简直是蠢得要死。我想说的是，我脑袋里冒出来的有些东西简直，简直就是一坨屎。

咨询师：你是不是想说，如果你可以去掉这些担心，不再有这些想法，你就不会这样焦虑了？你就能过得更好？

来访者：没错。但是，说服自己其实挺难的。有时候，我做得到，有时候做不到。

咨询师：嗯，如果你可以说服自己，你就不用担心了，全部都会好起来。好了，现在看来，你批评、惩罚自己，还要说服自己停下来。你还做过什么？

另一次治疗（评估规则系统的起效方式）：

来访者：就是，说服自己就是挺难的。有时候做得到，有时候不行。

咨询师：你是不是想说，如果能说服自己，就会起作用？好，我来问你。你认为，如果你说服自己相信"你关心的事情是愚蠢的"，你就可以不再关心了，焦虑就会减轻些，你就会好起来。是这样吗？

来访者：是的。

咨询师：好，实际情况怎样？有没有用？

来访者：有时候有用。但是，我不是每次都能说服自己。

咨询师：好，就算是有用。如果我们把时间拉长，或者说，随着时间延长，如果你坚持你脑袋里的规则，你觉得，总体上，你关心的事情会变多还是会变少？

来访者：……总的来说，会更多吧。

咨询师：这像是个悖论，对吧？我想说，你做的正是你想的。有时候好像是有用了，有时候不知道又是怎么搞的，好像关心和担心变得更多了，而不是更少了，更重要了，而不是不重要了。

第84节：第五章 健康性心理问题(43)

来访者：那我应该怎么办?

咨询师：你认为呢?

来访者：继续努力。

咨询师：有意思，你努力了吗?

来访者：有，越来越努力。

咨询师：效果怎么样？是起到了长期的本质的作用，情况得到了改变，问题不存在了呢？还是陷得更深了？

来访者：……我陷得更深了。

咨询师：你的想法带着你不懈地做着无谓的努力，一直在你边上不停地说废话，你想不努力都不行。除了你心里的这个声音让你做的以外，你还可以做点什么吗？也许，我们离问题的关键越来越近了，"你会选哪个？是想法还是经验？"目前看来，你的答案是"想法"。我想让你也注意到，经验的效果非常好。

【案例分析】

简单几个回合，已经将来访者采取的办法评估清楚了。

咨询师似乎一门心思要击溃来访者的做法，从单次的效果扩展到整体。

来访者实际上过于心急要解决问题了，而咨询师并没有马上给出答案，因为此时评估还没有结束。

最后，咨询师给出建议，总的来看，ACT的指导性相当强。

【案例4】

一个三十多岁单身男病人因工作时频频发作的焦虑而来精神科就诊。他虽然是一个受过高等教育的技术人员，却从来也没有跟精神科医生有过任何接触，也根本不懂得什么是精神分析治疗。经过评估，他开始了治疗。几个月过后，他对治疗者说："现在我明白了，为什么在评估时你不怎么跟我说话。你想给我更多的时间，让我说出心里的

事情。当我这么做的时候，我总感到我过去的感情又重新出现了，感到在我成长过程中对朋友和大人们的感情又重现了。我想，如果你当时回答我所问的问题，或者对我的谈话立即做出反应，我们就不会知道我心中所想的事情，我们就不会知道这些感情。由于我们所做的一切，我更加了解我自己了，明白了我为什么会变成那个样子。"

【案例5】

来访者，男，经理。

公司人力资源经理转介而来，心理测试发现过度疲劳和内心冲突。

第一次治疗片段：

来访者：他说，我过来，只要把给他说过的事情告诉你就行了。他说，你可以帮我解决问题。我不想浪费你的时间，也不想浪费我的时间，如果你要让我去学摄影什么的。

咨询师：哦，我不知道会占用你多少时间……

来访者：我需要把所有事情都给你说吗？还是只需要坐在这里，随意就好？我不知道，除了这些，还有什么好说的。

咨询师：如果你愿意，我还是想听听你的烦恼。

来访者：我是个容易担心的人。你可能会告诉我："回家去，别担心。"如果这就是答案的话，我可以让我的朋友告诉我，就不需要专门跑到这里来找你了。我可能对你，对你能做的事情，期望过高了。但我不知道，会不会那就是答案。或者，根本就没有答案。

【案例6】

M，三岁，女孩，聪明、漂亮、非常娇弱。常做噩梦，和小朋友玩耍时曾经有强烈的焦虑发作。内科医生建议她来做心理治疗。是妈妈带着来的，来前告诉她，是找个叔叔和她说说她的噩梦。

第一次治疗中，女孩最初一直抱着妈妈，目光逐渐地从其他地方慢慢移到咨询师身上。几分钟之后，妈妈离开了，女孩拿起了一个布娃娃，然后用这个布娃娃去碰屋里的其他玩具。她用布娃娃的头把一

个玩具火车推到地上去，当火车翻倒到地板上的时候，女孩突然愣住了，面色苍白。女孩坐回到沙发上，紧紧地靠在里面，把布娃娃抱在肚子上，布娃娃滑落到地板上。然后她把布娃娃捡起来，再抱在肚子上，布娃娃又滑落；最后，女孩大叫着要妈妈。

【案例7】

来访者，男，未婚，三十多岁。

来访者：我受过良好的教育，工作积极。我有一个女朋友。我在工作上表现不错，有很多很好的同事，有很多朋友--男的女的都有。我来自一个快乐幸福的家庭。我们一共是哥仨，我是老二，我们的关系都很好，我们和爸妈的关系都很好。我的童年很快乐，有很多的朋友。虽然我不是那种出类拔萃的学生，但是学习对我来说也不是什么问题，一切都得心应手。因为我很有礼貌，与人为善，大学一毕业我就获得了很好的工作机会。

生活中，我和女人的关系处理得不错。高中的时候，我交往了第一个女朋友。我在高中过着约会频繁的生活。在高中，我就有了性经验。自然，上了大学之后，我也有让我很享受的性爱经历。

所有的事情发展都很顺利，直到一年前，我开始出现了焦虑的症状，我开始觉得不太对劲了。在这次突然的焦虑发作之前，其实我已经有好几个月睡眠不好了。我也不知道是什么原因造成的。

第85节：第五章 健康性心理问题(44)

有一天，我在车里，堵车堵得很厉害。当时，我注意到呼吸有点沉闷，还有出汗、心跳加快的反应，当时我非常害怕。后来我去看了医生，医生没有发现什么不对的地方。医生说，这是一种焦虑症状，或者是惊恐发作。当时，医生问我，是不是有什么心事。我说，没有啊。医生告诉我，这可能只是偶尔发生的，可能不会再有，但是如果再发生的话，让我再去找他。

一个月之后，第二次发作了。我回去找了那个医生，他给我开了一种药，让我需要的时候服用。在几个月之内，我又发作了好几次。所以，就被转介到你这里来了。

咨询师：你对自己的生活史的描述非常详细，这给我很深的印象，还有就是，我觉得你的表达能力非常好。

来访者：谢谢。每次我吃这种药的时候，哪怕只是偶尔吃一次，我就觉得昏昏欲睡的。我对任何镇静的药物都非常敏感，所以，我现在都不喝酒了。

……

来访者：我想在商业界有所成就，想在社交活动上做得很好。

咨询师：你说，你和你女朋友交往三年了？

来访者：是的，她很有趣，很漂亮，我很享受和她在一起的时光，我们的性生活非常好，我们会一起去运动，夏天我们还会和一群要好的朋友去海边度假。

咨询师花了整整一次治疗的时间来讨论来访者和女朋友的关系，但是除此之外，再也没有任何新的信息。在后面的治疗中，咨询师想要更详细地了解来访者童年的情况时，也没有什么新的内容被叙述出来了。

【案例分析】

初听上去，病人对自己的生活史描述非常详细，但是实际上一点也不内省，他描述之前的生活是如此完美，让人觉得不真实。他提到的"昏昏欲睡"的现象是一种需要进一步调整药物的征兆，而不是需要去做精神动力治疗。基于这种设想，咨询师还是决定继续收集资料，来听听病人怎么说。

从驱力理论和自我心理学的观点来看，病人有明显的防御机制，他在对抗"自己要确认自己各种愿望的目的"这种想法。在病人把自己看做是一位强壮的、有能力的、有责任感的、性感的男性的时候--这些也正是他的愿望--他便产生了某种冲突。

【案例8】

姓名：略 性别：女 年龄：三十八

教育程度：大专毕业 社会经济地位：小学教师 婚姻状况：已婚

外在表现：患者显得急躁易激动

表现出的问题：患者头痛头昏、失眠、心烦意乱、坐卧不宁十多年。阵发性心悸、气促、惊恐，反复发作一年多。

既往生活史与当前生活情景：患者说患病已久，已记不清是从哪年哪月开始的，只记得素来就有些性急气躁，容易激动。有一点事就会心烦意乱，甚至头昏头痛，很少有心情安稳平静的时候。等公共汽车时总是不停地走下人行道翘首张望，即使没有什么急事也做不到像旁人那样悠闲自在地静待。拨电话或调收音机时心急手抖，极无耐性，如果电话一时未拨通或收音机一时未调好音即怒火中烧，恨不得砸烂机器。患者热心教育工作，打心底里爱护她的学生。因为缺少耐性，常为一点小事大发雷霆，事后自己后悔，学生和家长也有意见。患者似乎没有安全感，时时刻刻都有些提心吊胆，总担心有什么不幸将会来临。上课时担心家中被盗；放学后担心学生归家途中遇上车祸；学校总结工作时担心挨批评（实际上她经常被评为先进）。经常失眠、多梦，月经也不规律，一遇急事便要上厕所小便。家中反映患者脾气大，整日双眉紧锁，坐立不安，常诉胸痛。在某医院经多种检

查未发现特殊异常，被诊断为神经衰弱，给服脑乐静、天麻丸及ATP等药，患者服用几次后，未见病情好转便自行停服。一年前，途经某菜市场时突然感到空气沉闷、呼吸困难，同时出现心慌、心悸。患者感到极度恐惧，好像周围没有空气了，天要塌下来了。于是大声大叫，抱头乱窜。最后抱住一根电杆死死不放，浑身战栗，大汗淋漓，持续十多分钟后渐渐瘫软下来。患者事后回忆起来也感到莫名其妙，不知为何会如此惊慌和恐惧。

心理社会发展历史：①先前因素。患者性格耿直、急躁、好胜心强，遇事急于求成。而且有一点儿事就会心烦意乱。②促使因素。一年前，途经某菜市场时突然感到空气沉闷，呼吸困难，同时出现心慌、心悸。患者感到极度恐惧。从此后症状产生。

既往健康状况与治疗史：在某医院经多种检查未发现特殊异常，被诊断为神经衰弱，给服脑乐静、天麻丸及ATP等药，未见病情好转便自行停服。

【案例分析】

患者症状多次类似发作，每次持续十多分钟，程度较首次发作轻，多为突然觉得心悸、胸闷，出现濒死感、窒息感和自我失控感，抓住身边人的手惊叫："不得了了，不得了了！"发作后面色苍白，疲乏无力。

第86节：第五章 健康性心理问题(45)

家属反映患者性格耿直、急躁、好胜心强，遇事急于求成。结婚十七年，夫妻关系一般。丈夫原认为她是脾气坏，近一年来才觉得她可能有病。丈夫认为患者一家人都是急性子。

体查未发现特殊异常。内科检查未发现心血管和内分泌疾患证据。患者不饮酒，亦无某种物药的长期服用史。

精神状况检查中，患者意识清晰，面色略显憔悴。讲话急切，偶有口吃。情绪明显焦虑不安，一再询问："我会不会疯？""我会不会死？""治不治得好？"同时不断长吁短叹、搓拳顿足。

患者被诊断为在广泛性焦虑症基础上的惊恐发作。处方为肌电反馈治疗，同时给服安定和心得安等药物。

第一次治疗。首先向患者介绍肌电反馈仪的性能："这是一台帮助我们学习自我控制的机器，但它并不能直接作用于我们。虽然它的电极将安放在我们的身体上，但不会有任何电流传导到我们身上。相反，我们身体发出的微弱的电流会传导给它，使仪表上的指针摆动。"患者对反馈仪有了初步认识后，我们首先将电极安装在她的手臂上。因为手臂是最容易被随意控制的肌群。叫她用劲，然后她看见反馈仪上的指针朝高微伏方向移动。再叫她放松，她又看见指针朝低微伏方向移动。于是，患者说她已确信反馈仪的性能，也确信自己有能力改变自己的肌电水平。通过反复收缩和放松的训练，她对这台新鲜的治疗仪器产生兴趣，激发了她接受反馈训练的动机。这一点对她以后能否取得疗效非常重要。最后，我们将电极改放在患者额部，此时肌电持续在15微伏左右波动。我们告诉她，这个数字意味着她目前处于一种极度紧张焦虑的状态。但通过学习放松，这个数字是可以改变的，当额部肌电降低后她将会感觉到轻松和平静。

第一次治疗结束后布置家庭作业，让患者练习放松，仔细体会紧张和放松的区别。练习程序如下：先咬紧牙关，然后放松，反复练

习，仔细体会紧张和放松的主观感觉。然后练习皱眉再舒展，仔细品味两者的不同感受。

第二次治疗。进入咨询室后休息五分钟。再将电极安放在前额，测量基线水平。患者一分钟内平均额部肌电为13.8微伏。我们将阳性强化阈值上限定在13微伏，并向患者解释："昨天你已经亲身体验到，肌电水平的高低完全可以由你自己控制。现在你的肌电水平比较高，应该降低一点，也完全可以降低一点。为了使你更好地放松，你可以闭上眼睛。你如果放松得很好，仪器就会发出悦耳柔和的声调，表示对你的奖励。如果你放松得不太好，当然就听不到这优美的声音了。"听完我们的介绍后，患者闭目放松，不一会儿，反馈仪传出了轻柔的反馈声，但很快就消失了。仪表指针摇摆几下后逐渐上升，竟居高不下。患者双眉紧皱，牙关绷紧，肢体呈曲状，原来患者听不到代表放松的反馈声，心里着急，正在"努力"地放松，结果适得其反。这个时候，我们做了如下指导："想一想什么是紧张、什么是放松，你在家里练习过，你能体会到它们的区别。呼吸要自然、缓慢、均匀。设想你的鼻子下面有一只兔子，你的呼吸千万别吹动兔毛……保持头脑清静，不专心考虑任何问题，任其浮想，随其自然……你好像躺在海边的沙滩上，听任海风吹拂……好像躺在乡村草地上……阳光明媚……春风和煦……"

随着我们沉稳而又缓慢的指导语，患者逐步放松，呼吸平稳，仪表指针回落。作为奖励的反馈声不时传出，先是断断续续，继之能长时间维持，偶有中止，很快又能恢复。表明患者已经领会到放松技巧。这次治疗结束时患者能将肌电随意地控制在13微伏以下。

家庭作业：按照患者自己的体会，结合我们的指导语在家里练习放松。

第三次治疗。稍事休息后测量额部肌电的基线水平，为13微伏。考虑到患者已有松弛的经验，而且上次学习成绩不错，将阳性强化阈值上限定为11微伏，期望患者进步快一点。但治疗前几分钟只有两次

几乎一闪即过的反馈声，表明要求过高。遂将阈值调为11.5微伏（定阈值、调阈值都由治疗者控制，患者不知道具体数值），但见反馈声渐渐频繁出现，不久即连续不断。然后再将反馈阈值下调到11微伏，反馈声经过一段响响停停之后，又连续成一段柔和的声调。

家庭作业：同前。

经过每日一次连续治疗四天之后，患者感觉到焦虑有所缓解，在药物的帮助下可维持六至七个小时的睡眠。为了巩固成绩，反馈治疗改为两至三天一次，其余时间在家里反复练习。又经过八次治疗，肌电一直呈下降趋势，停滞不动或回升的情况不多。最后几次在额部肌电基线水平控制在4微伏左右。患者反映，在松弛状态下，她觉得非常的舒适和轻松，仿佛进入一种心旷神怡、似睡而未眠的境界。且在没有仪器帮助的情况下，有时也能进入这一境界。

第87节：第五章 健康性心理问题(46)

在近一个月的治疗中，未有惊恐发作，焦虑症状也有很大的缓解。为巩固疗效，仍然要求患者每周来医院做一次反馈治疗，共持续了三个多月。

【案例9】

来访者，女，惊恐障碍。

来访者：我在上一个医生那里接受过心理治疗，但我还是认为，是药物起了作用。感觉好了以后，我准备把药停了。开始有点担心，因为听其他人说，停药可能会复发。但是我想，只要我慢慢地停，应该没有问题的。

我慢慢把药停了，开始没有出什么事。有一天，差不多是一个月后，我去了一家餐厅。我坐在那里，感觉很好，因为这在以前是不可能做到的。但是就是这个时候，我突然觉得有点晕，我马上意识到"天啦，又来了"，接着就发作了一次。当时我真后悔停药了。

【案例10】

来访者，惊恐障碍。

第一次治疗：

咨询师：你在哪种情况下发作得最多？

来访者：在酒店，人多的时候。还有，在高速公路开车的时候，本来好好的，突然就发作了。还有在家里，也是好好的就发作了。我特别害怕，我都不知道到底怎么了。

咨询师：开车发作之前，发生了什么吗？你有什么感觉？

来访者：嗯，有，我发觉路上的车开得特别慢。

咨询师：在家发作的时候呢？

来访者：不真实，比如说……好像飘起来了。

咨询师：嗯，看来发作前并没有直接的原因，而是一些不真实的感觉，比如东西移动很慢？

来访者：嗯，对的。哦，对了，我会不会是把身体的反应当成惊恐发作了？其实，是身体反应引起的惊恐发作？

……

咨询师：你能具体说一说，上周你在家里发作时候的情况吗？

来访者：嗯，身体方面，我觉得头很轻，我的双手又冷。

【案例11】

M，女，非常迷人，她因焦虑前来求诊的时候二十五岁，为一家时尚杂志做艺术指导。她来的原因是，最近一年发作频繁的"惊恐障碍"，常常一天会发生两到三次。这种发作不知道来自何处，像是一阵突然的强烈的"恐惧波"。有时候白天发作，有时候在睡梦中发作，让她醒过来。她开始颤抖、恶心、大汗淋漓，感觉要窒息，害怕自己会失去控制，做什么疯狂的事情，比如大叫着跑到街上去。

她记得这样的发作第一次发生在高中的时候。当时她正和一个男孩约会，父母不喜欢这个男孩，他们不得不偷偷摸摸的，避免被父母撞到……当时她是学校刊物的首席设计，学校已经把她报送到常青藤大学，这给了她很大的压力。她记得，第一次发作时，正值校刊要送去印刷，同时她接到了哈佛、耶鲁大学的录取通知书。发作只持续了几分钟，她只是坐在原地度过了这几分钟。她非常害怕，所以告诉了母亲，但是，她没有来求治。

八年以来，她偶尔会有发作，有时候连续好几个月都没有，而有时很多次，比如现在，每天好几次。发作的强度也不同，有时候很重，让她感觉消耗很大，不得不休息，一整天不工作。

M各方面都很好，无论是在学校，在工作，还是在社交场合，只是发作时除外。同学和同事都说她是一个活泼友好的人。她从来不限制自己的活动，即使是发作频繁而严重的时候，即使是在多次发作之后，瘫在家里休息无法工作的时候。她的发作从来没有和某种特定的场合有什么联系。她的发作几乎都是在家里，在自己的床上。她是否有在地铁、超市发作过？她说："有，但是我忍住了。"

【案例12】

来访者，女，三十九岁，已婚。

第一次见到来访者，看到她穿戴整齐，肥胖，不断摆弄衣服，躲避目光接触，说话很快。

来访者：我近来意识到自己一直都是在为别人而活着。我一直是付出的女人，直到没有什么东西可以付出了。我为我的丈夫付出。我一直是他希望的好妻子和好母亲。我知道我需要他。我担心如果我改变太多，他可能会离开我。我付出了一切，想让孩子正常长大。尽管我尽了最大的努力，我还是常常担心自己做得不够。

看待自己的生活时，必须承认，我不喜欢自己所看到的。我不喜欢现在的我，而且肯定不为自己的体形骄傲。我的体重超重很多，尽管很想减肥，但怎么也做不到。我总是喜欢吃，并总是吃得很多。在我还是个孩子的时候，我的家人就批评我，但是他们越是让我不要吃，我就越是吃得多，有时候还会吃出病来。我下决心开始锻炼并坚持节食，但还没有找到把计划坚持到底的方法。

我所盼望的就是能成为一名小学教师。我认为这会让我的生活变得有意义。现在我常常担心，当孩子离开家，只剩下我和丈夫的时候，我会变成什么样子。我知道至少应该从家里走出来，在我所希望的那所私立小学中得到代理老师的工作，学校已经同意了，但是我对那个计划的实现也一直在拖延。

第88节：第五章 健康性心理问题(47)

让我感到担心的一件大事是，我越来越经常地感到恐慌的感觉。我不记得曾经有过这样糟的感觉。通常在白天里，当我努力在学校学习时，感到头晕，几乎要晕倒，呼吸困难。有时我坐在教室里感到浑身发热，然后大汗淋漓，这让我感到很尴尬。有时我的手开始颤抖，我很担心别人会注意到我，认为我很奇怪。有时我坐在教室里，甚至在买东西的时候，我的心跳就会非常快，我都担心会不会因为心梗而死。有时候，我半夜醒过来，心脏跳得很快，浑身冷汗，有时还会发抖。我感到非常可怕，但不知道是什么原因。这些感觉让我很害怕，在没有任何准备时，它们就会突然发生在我身上。这让我感到，如果不更好地控制自己，我会疯的。我知道我担心会死，对我的死，我很担心。也许我仍然害怕进地狱。在我很小的时候，我害怕火和硫黄。

我在读大学的时候，学习了心理咨询导论，这让我的眼界开阔了不少。给我们讲课的老师向我们介绍了心理咨询对心理障碍并不严重的人的价值。我开始考虑也许我能从咨询中得到收获。在那以前，我一直以为只有精神病人才需要心理医生。我看到，我可以对自己认真隐藏起来的许多事情进行工作。虽然我已经决定去心理治疗，心里还是感到很害怕。我不断问自己，如果发现自己不希望的事情怎么办？如果在我内心没有发现任何东西怎么办？如果在我变得好一些的过程中，我失去我的丈夫，怎么办？我多么需要这些重要的答案。在我的一生中，我对每一个问题都有很清楚的答案。但是，从很久以前开始，我变成了一个询问者，从此丢掉了这些清晰的答案。如果我打开了潘多拉的盒子，从里面出来太多的东西，搞得我比现在的问题还要多，我怎么办？

我从治疗中最希望得到的是，咨询师告诉我应该做什么，并督促我去做，让我在不太晚的时候，能够开始生活。问题是我想，我可以满足于现在的舒适生活，尽管很多事情让我烦恼。是的，生活枯燥无

味，但我也不需要做任何决定。然而我现在的生活又并不舒适。但是我又非常害怕做新的决定。我害怕做出错误的决定，因为错误的决定毁灭的不只是我的一生，而且还有丈夫的一生，和孩子的未来。我认为我有责任保持这个婚姻。我想我是被困住了，找不到出路。我父亲如果发现我将心理治疗当做最后一根救命稻草，他会说我是愚蠢的。

我不知道前面有什么，我害怕，同时也很激动。

1.5恐怖症

恐怖症是以对特殊物体、活动或情境产生强烈的惧怕为特征的一种焦虑障碍。

1.5.1单纯恐怖症

【案例1】

M，三个孩子的妈妈，她第一次因为幽闭恐怖症和恐高症来求治的时候四十七岁。她说，从十几岁开始，她就非常害怕密闭的空间和高空。她记得小时候被哥哥姐姐关在橱柜里面；他们还把她捂在毯子里面吓唬她，还在把她从毯子里面放出来的一瞬间用蜘蛛的图片来吓唬她。她将幽闭恐惧症的发生追述到这些创伤性的事件上，但是她不清楚为什么自己害怕高空。她自己的孩子已经长大了，她成为真正的家庭主妇，她一直努力过上正常的生活，而不用去管这两种特殊恐惧症。但是，既然孩子已经长大，她需要走出去，离开家，找一份工作。但是事实证明，这非常难，她没有办法乘坐电梯，而且她最害怕在建筑的一楼待着。另外，她的丈夫多年来一直在为一家航空公司服务，他可以得到免费的机票。可是，因为恐高症，她根本没有办法乘坐飞机，这成为他们婚姻的一个难题。他们没有办法用掉这些免费的机票，去遥远的地方。虽然她有这样的问题很多年了，但是直到最近几年，问题才显现出来，因为环境和生活的变化。

治疗一共十三次，用的是逐渐暴露法。开始暴露的是温和的情景，然后慢慢加大恐惧的程度。也有家庭作业--自我暴露。生活中的暴露练习一直要维持到她的焦虑消失。开始的治疗集中在幽闭恐惧症

上，让她开始乘坐电梯，上几层楼，先是咨询师陪伴，后来自己一个人。后来，她能一个人乘坐电梯上很高的楼。恐高症的治疗，在一个高的宾馆的顶层四周走动，往下看大厅，在山顶上看四周的风景。幽闭恐惧症最顶峰的治疗，去了一个地下的洞穴。经过十三次的治疗，她成功地和丈夫乘坐飞机去了欧洲，爬上了很多人向往的埃菲尔铁塔。

【案例2】

来访者，女，学校恐怖症。

进行两次家庭治疗之后，咨询师对这个家庭的动力有了一个初步的模型。除了对家庭成员基本情况的描述、存在的问题和发展历史，模型还包括对父母客体关系的评估和婚姻关系中共谋的、潜意识的交往模式。

第89节：第五章 健康性心理问题(48)

父亲最初被母亲吸引，是母亲作为一个客体可以满足他的性幻想，包括他的窥阴癖。另一方面，他又有把妻子理想化的倾向。因此他具有很深层的冲突，在他们的性关系上也是模糊的。

在另一个层次上，父亲又潜意识地期望自己的妻子能够是像自己的母亲那样长期承受的、自我牺牲的一类人。因此他渴望母亲般的安慰。然而，这些依赖的渴望与他的男性化矛盾，因此他外在的行为是自主自立的，不需要任何人。他内在的依赖客体表现在当他的妻子和孩子生病时，他对他们温柔的关怀。但是他们不得不处于脆弱的地位，满足他的依赖需要。

母亲期望婚姻给她提供一个理想的父亲，她希望被作为一个小女孩保护，考虑到这个潜意识期望，对男性的性吸引对她来说是一种威胁。同她丈夫一样，她在性关系上也存在高度冲突。作为独生女，她期望自己始终是第一位的，她甚至嫉妒丈夫对来访者的关系，试图通过她自己对来访者的强烈依恋保持父女之间的距离。

在其早期的自我客体图像层次上，她是一个贪婪的、挑剔的小女孩。母亲的介入给她提供了一个如何对待父亲形象的模式。不幸的是，对她母亲适用的不一定适用于她。因此，在客体关系层次上，配偶双方都感到他们被孩子抛弃，每个人都希望被关心，不被要求。然而，这些可笑的愿望对很微小的刺激都会过度反应，爆发潜在的愤怒、可怕的争吵。

当来访者目睹了父母的激烈争吵时，她害怕自己的谋杀幻想可能会变成事实。虽然父母讨厌他们内在的"坏父母"形象，他们似乎还是在这样做。来访者被湮没在他们的冲突中，事实是她和父母之间的自我界限是模糊的--女儿和母亲几乎是共享一个人格。

戏剧化的是，来访者逃学在家被看成一种绝望的尝试，一面保护她的母亲免受父亲的攻击，一面为父母反对她自己投射的谋杀幻想而

辩护。

【案例3】

来访者，三十多岁，男，因为多种害怕来治疗。

治疗一年多，每周一次，症状一直没有缓解。来访者害怕人群，害怕过桥，害怕坐飞机，还害怕开车遇到堵车，害怕坐电梯等。这些症状从儿童时期就开始了，或多或少，程度轻微地存在。但是最近几年恶化了。并且老是觉得焦虑情况一直增强，虽然没有急性的焦虑发作现象，但是有一种强迫性仪式会在他感到焦虑时被迫要去做，包括洗手，在开车之前必须小便（不管要开车的路程距离有多短，也不管离他上次小便的时间有多短），以及在他家前面的脏马路上一定要捡几块小石头--否则会害怕如果他没捡的话，其中的一颗就有可能在车子开过的时候压到弹飞起来，飞进开着一扇车窗的车子里，因而伤到某人。

这位病人已接受过精神科的评估，而且已经转介做了认识行为治疗，但还没有发挥效用。在几个月后，病人要求精神动力治疗。

他大约七岁的时候，第一次经验到强迫症的症状以及焦虑现象。他非常害怕去上学以及非常害怕在人行道上踩到地砖的裂缝，那些症状一直维持了多年，但它们自己就逐渐减弱了，纵使还遗留了一些上述已经比较轻微的害怕症状。而目前主诉开始于几年之前，但病人开始不能确认出引发的事件是什么。

咨询师：那时，家里是不是发生了什么事情?

来访者：（惊觉）的确有一些事情发生了，我父亲病倒了，他的背部病痛开始困扰他，之后他接受了背部的手术，手术还算成功。但是我母亲总是非常焦虑，变得非常容易受惊，经常向我寻求帮助，而我也能够提供某种形式的安心效果。

咨询师：说说你的家庭。你家庭目前的结构，还有过去史，以及你儿童时期和发展的情况。

来访者：以前，没有任何人问过我这方面的问题。我觉得或许这非常重要。

病人说到，他是家里唯一的小孩，他最近从家里搬走是因为他在一家大型的房地产开发公司工作，工作表现很不错。他现在和以前一样，和父母关系亲密，并且可以在星期天晚上和父母共进晚餐。他有一个女朋友，并准备订婚，父母也非常喜欢她。他的父母和外祖父母在他快出生前，从亚洲移民到美国，住在一起。一家人成功地经营连锁性的零售产业。病人出生时，每个人都倾注了很多感情在他身上。他甚至还记得，在他五岁生日的时候，他是大家注意的焦点。咨询师要求他说出他最早的记忆。而他陈述，他最早期鲜明的记忆是，在那次生日前不久，外祖母生了急病，救护车来把外祖母送到医院的情形。

然后病人自发地讲述，外祖母在那之后的几年间一直生病，首先是心脏的问题，然后又是淋巴癌。这段期间，母亲非常焦虑，病人补充说，但似乎没带太多感觉--或许这段时期，对他而言并不是快乐的时光吧。另外，也因为已经被外祖母"占有"的母亲渐渐变得较少让他和以前一样随手可得。咨询师请病人解释，他"那个已经被占有的母亲"的含义是什么。他解释道，母亲非常爱外祖母，随时都在担心她，并尽全心去亲自照顾她。

第90节：第五章 健康性心理问题(49)

接着病人说，在他生命中，那段时间里，有某些重要的事情，在他的心里似乎还有点记忆。但咨询师要他尽量想这些事情的时候，他有点迟疑。或者，他会相信，那些事情是非常重要的，那是因为他"真的"有一个很好很快乐的童年。他的父母是如此不辞劳苦地打拼，并对他全心全意地照顾，所以他觉得也许他应该谈谈。在他七岁的某一天，他从学校回家，父母和外祖父正在工作，外祖母虽然生病，但是还算稳定，在他下校车的地方等他，并且给他牛奶和饼干吃。外祖母做完这些事情之后，回房间待在里面。大概半个小时之后，病人叫外祖母，没有人答应。叫了几次之后，他从桌子前面跑过去，发现外祖母倒在房间里。他回想起，他无法叫醒外祖母，他变得非常惊恐，跑出来求救。最后在邻居家里找到了父母。他们立刻跑回家，又叫了救护车，把外祖母送到医院去了。这次外祖母没有回来，几个星期之后去世了。在回想的时候，病人说，母亲在之后就变得非常不快乐，悲伤了好长一段时间。他猜想，就是从那时开始，自己得了学校恐惧症，还有了那种不愿意在人行道上踩到地砖裂缝的症状。

之后他就有了所谓的"古怪的想法"。就像一种儿时的打油诗一样，一直存在他心中："踩到地砖的裂痕，弄断你母亲的背。"咨询师问，这对他来说，意味着什么？病人说不出个所以然来。咨询师想知道是否病人现在在潜意识里，正害怕将会知道有关自己的一些事实：他这么害怕上学，然后回家时必须走在人行道上，而会踩到裂痕。这是因为在他意识层面的害怕底下，是那种潜意识层面的害怕--害怕他想要去伤害他的母亲，这是可能的。咨询师又说，因为纵使他成长在一个充满爱和奉献的家庭里面，在那时，他可能并不快乐，或许他还觉得相当愤怒。病人表示，他从来没有这样想过，但是觉得这是挺有意思的想法。事实上，他总是认为，他应该为外祖母的摔倒负一些责，甚至是为她的死亡负一些责。尽管他现在知道，这是不合情理

的。然后他补充说，如果他觉得自己应该为这件事情负责的话，他认为也应该为母亲在外祖母死后，那么长时间持续不快乐的现象来负责。但是为什么会生气，这让他很不解。

针对这样的疑问，咨询师反而提出自己的问题："你能推测想象，为什么你可能在那段时间，对你的母亲生气呢？"病人回答说，他和外祖母非常亲近，他对于外祖母倒在地上，而自己无法帮助她而感到非常烦乱。他又说，他没有机会对任何人讲述他的烦乱。这种心情萦绕在他心中很多年。咨询师提出，可能是一种理由使他生妈妈的气：他期望能够跟母亲谈他的感受，但是这种期望是达不到的。在这点上，病人指出，或许那就是为什么他在七岁的时候，发展出学校恐惧症的症状，以及害怕踩到裂痕的现象：他不想离开母亲身边一步。这样做，对他是有意义的。正如外祖母倒下的时候，他可以留在她身边一样。而他对母亲这样生气，是因为他觉得他需要陪在母亲身边，来保护她，免于遭受一些他害怕的但又是其所希望的惩罚，他也持续希望母亲能开始倾听自己。

接着，病人说，总觉得自己对家中的每一个成员都有一种责任感，而且感觉自己现在的症状可能跟他小时候产生那些症状时的情景有关系。现在--正如那时候一样--有一位家庭成员生病了，而母亲非常烦乱，或许这时他又开始觉得生气，因为当一位家庭成员生病的时候，他也很担心，但他同样无法从母亲那里得到支持，而只能被指望自己给母亲支持。他表示自己的症状可能是一些象征性的方式，以表达他需要去控制住他对母亲的愤怒--需要去保护她免于一种潜意识愿望的应验，这个潜意识愿望指的是因为母亲没有照料好他，于是他想看到她受惩罚的愿望--纵使现在已是成人，而以现实世界的角度来看，那些需要是几乎完全不需存在的，但病人现在仍是如此。

【案例分析】

病人能够从心理学的角度来思考，能从情绪上的苦痛向后追溯思考，能够检视成长史中的各种情景是以什么方式制造出精神疾病的生

成基础，也能觉察到象征性手法在产生症状时是怎样运作的。

1.5.2广场恐怖症

广场恐怖症的原意是特别害怕到人多拥挤的公众场所去，后来引申到不敢乘坐公众交通工具，不敢单独离家外出，甚至害怕单独留在家里。

【案例1】

来访者，女，广场恐怖症。

来访者：我真搞不懂我老公是怎么回事，他居然说这些都是我没事乱编出来的。我每次不知道该怎么办的时候，他都会特别生气。他说我不坚强，逃避责任。他很不高兴开车接送我。他不高兴，以前该我做的事情，现在都变成他来做了。我们老是吵架，他每天回来都累死了，工作也不顺心，再加上我的事情，他都快疯了。我知道他不高兴，但是没有他，我什么都做不了。我怕我会崩溃，我怕没有人帮我，我怕我孤零零地过下半辈子。虽然他对我冷冰冰的，但是和他在一起，我觉得安全。有他的时候，事情全部都很顺畅，他知道怎么处理这些事。

第91节：第五章 健康性心理问题(50)

【案例2】

来访者，女，广场恐怖症。

来访者：我男朋友特别照顾我，特别在乎我的感受，我做不了的事情，他从来不让我做。上班的时候，他经常会给我打电话，问我好不好。我害怕的时候，他就会来陪我，紧紧抓住我的手。只要我告诉他，我感觉不好，不管当时他在干什么，都会马上过来，送我回家。上个星期，我们去参加他的同学聚会，中间我们先走了，因为我的原因。

我特别内疚，因为我，好多我们以前喜欢的事情，现在都不能做了。比如，以前我们特别喜欢看电影，但是现在电影院让我很受不了。我特别感激他，如果没有他，我真不知道我会是什么样子。

【案例3】

A，四十三岁，身材苗条，很有吸引力。她来治疗中心是在她二十二岁的女儿带领下来的。女儿说，自己快被母亲弄疯了，因为母亲要女儿时时刻刻都陪在边上。A说，自己一直是个紧张的人，断断续续出现广场恐怖症的症状，已经有七年了，最近半年加重了。

最近四年，A说自己得了"心脏病"，经常去医院看心脏科医生，说自己的心跳快，而且不规则。内科医生反复告诉她，没有发现任何病理性的证据，医生认为她这是焦虑和紧张的结果。医生建议她加强锻炼，还开了些镇静剂，让她在严重焦虑发作的时候服用。A只是偶尔服用这些镇静剂。有趣的是，她的这些症状的出现，从来不会发生在家里，即使是独自干了很重的活也不会。

广场恐惧症的表现在六个月前发生了重要的变化，那时正是冬天，A住在女儿家。女儿带着孩子去看电影了，把A一个人留在家里。头一天，正好下了一场暴风雪，车辆的行驶非常不方便，A开始担心自己被孤立了。A给住在附近的姐姐打电话，可是电话没有开机。这

时，她开始惊恐发作，她觉得自己的心跳变得非常快，她想自己快要心脏病发作了。当女儿看完电影，又去买了点东西回来时，A非常疯狂了。她躺在沙发上哭泣、呻吟，因为喝酒，已经糊涂了。女儿回来后，她拿起酒瓶继续喝。在女儿的帮助和照顾下，A终于睡下了。第二天醒过来时，A感觉好多了，拒绝去看医生。在过去的半年中，A还有过多次类似的发作，都是当她感觉孤独的时候。

A的丈夫在一家制造厂工作，常常到外地出差。丈夫回到家里，很不愿意听妻子说这些情况。但是自从丈夫开始陪她散步之后，问题变得不是那么明显了。虽然她自己也知道自己的这些表现很荒谬，但是还是无法控制，还是不断重复出现这样的情况，因为对周围事件的控制的无助感。A除了广场恐惧症状之外，还伴发抑郁。这就是所谓的"习得性无助"。

A的童年并没有创伤性事件。父亲非常独裁，不允许孩子对他反抗，虽然他很热情。父亲有中度的饮酒问题，喝醉的时候有可能会用鞭子打A的哥哥。哥哥是家里唯一公开反叛和独立的成员。母亲是一个被动顺从的人，也有明显的轻度的广场恐怖，但是父亲从来不允许母亲去看病。

在学生时代，A被大家叫做"好学生"，或者是"老师的宠物"。她也曾经有一两个女性朋友，可以倾诉自己的烦恼，但是她从来不主动进行社交活动。她从来不参加学校组织的活动，也从不和同学到外面去玩。A相貌平平，少数几个对她有兴趣的男生，也因为她的退缩作罢了。放学之后，做完家庭作业，A就帮助母亲料理家务。

高中毕业后，A找了一份秘书工作，想要赚够上大学的钱。因为没有赚够钱，她不得不留在家里。二十岁那年，她在教堂里遇到了她后来的丈夫，并在当年就结婚了。她继续做秘书工作，来维持丈夫的大学学业。丈夫稳重而含蓄，很像父亲，也有点独裁。A自然变得被动、有依赖性。她还是怀着大学的梦想，但是从来没有为此做过什么努力。在生了这个女儿之后，A还怀过一个孩子，但是流产了。这让

她很不安，从此拒绝怀孕。多年来，她表现都没有太大的不同，只是偶尔表现出紧张和焦虑。只是最近，问题才明显加重。

1.5.3社交恐怖

社交恐怖症是以害怕与人交往或当众说话，担心在别人面前出丑或处于难堪的境地，因而尽力回避为特征的一种恐怖障碍。

【案例1】

来访者：每次开会的时候，我总是特别慌，怎么办啊？我怕他们发觉到我慌。肯定大家都看到我的手在抖，看到我的脑门在出汗，最要命的就是，我的脸红得发烫。

咨询师：你真正担心的是什么？

来访者：嗯……（想了想）好像我担心……他们觉得我怪，觉得我不正常。

咨询师：如果你没有前面提到的那些身体反应，你还担心吗？

第92节：第五章 健康性心理问题(51)

来访者：担心，我担心会做错事情，或者说错话。不是只有身体反应让我担心。

咨询师：你担心在其他地方也这样吗？

来访者：不担心。我只有在这种正规的场合才会这样，还有要和陌生人打交道的时候。

【案例2】

咨询师：你还注意到了什么？

来访者：嗯，当我正打算进去开会的时候，我发现我检查了好几次钱包中是否还有安定药瓶。我知道有--无论如何，我总是带着它--但是在开会前的五分钟之内我大概检查了四次。

咨询师：你认为检查安定药瓶能有什么作用？

来访者：我想，如果在，能让我放心。

咨询师：这样你就能……

来访者：是的，这样，如果事态不好，我总能够很快地偷吃一片。我已经学会用一只手打开瓶子，藏一片药在指关节里。然后咳嗽什么的，将药送进嘴里。味道很不好，但如果让其在嘴里溶解，实际上起效更快，所以我也不需要水什么的。

咨询师：所以你注意到的一件事是，在开会之前，你确定自己有处理焦虑的方法。你检查药瓶让自己安心，即使你不能离开房间，你也有办法处理。

来访者：是的。

咨询师：作用是，远离焦虑。

来访者：没错。

咨询师：我能这样说吗？镇静剂的使用也许就是你寻找的方法。

【案例3】

来访者，单身白人，第一次来求诊的时候三十多岁。他说自己是一个有十三年社交恐惧症的外科大夫。他几乎没有任何社会交往，因为他坚持认为，在社交场合，人们会注意到他的紧张，因此他很多年没有约会了。他确信，人们会认为他很蠢或者是疯子，他尤其担心人们会注意到，当有人在边上的时候，他的下巴会非常紧张。他通常在公共场合会嚼口香糖，因为他相信这样可以防止他的面部扭曲变形。可是，在专业场合和人们交流的时候，并没有这些问题。比如，在术前术后和病人交谈时，他非常平静。还有，在手术中，当他的脸用口罩遮住的时候，他一点问题都没有，能很好地完成工作，并能很好地和其他医生和护士交流。但是，问题在于，当他从离开手术室的那一瞬间开始，哪怕是只言片语，甚至只是眼神的交流，都会让他难受，无论是和医生、护士，还是病人的家属。在这样的社交场合，他经常发生惊恐障碍。发作时，他体验到心悸，害怕自己会"疯了"，感到自己的意识要"关闭"了。因为这样的发作只发生在社交场合，所以诊断为社交恐惧，而不是惊恐障碍。

他的社交恐惧和惊恐发作开始于十三年前，那时他正经受严重的压力。他的家族产业失败了，父母离婚，母亲心脏病发作。来自多方面的压力源，成为他人格的一种创伤事件，这启动了他的社交恐惧。有一天，他从医学院放学回家，发现自己最好的朋友和自己的未婚妻在床上。一个月之后，他有了第一次的惊恐发作，并开始回避社交场合。

自从十三年前第一次社交恐惧开始，来访者开始服用三环类抗抑郁药物。药物帮助他消除了惊恐发作，但是他还是害怕，并且回避社交场合。也就是说，药物对于他的社交恐惧根本没有起到作用。他还进行过支持性的心理治疗，这对于他的抑郁状态有帮助，但是无益于他的社交恐惧和惊恐发作。当他来焦虑门诊求治的时候，已经没有服用什么药物，也没有参加任何其他形式的心理治疗了。治疗运用的认识行为疗法，维持了十四周。治疗的后期，来访者已经没有惊恐发

作，在之前他害怕的社交场合中，也能很舒服了。他开始去找那些因为焦虑还没有去找的老朋友，并开始约会了。实际上，在治疗的最后一次中，他居然向他的女咨询师提出约会的请求。虽然这样是不允许的，但是可以看出，他的进展是多么快。

【案例4】

来访者，男，二十二岁，因为严重的社交恐怖，害怕自己会在别人面前做出一些难堪的事情，前来求助。

他在大学学的是新闻专业，学习之余还兼职做出纳和摄影师，大学宿舍有两个室友。他是独生子，每年会回家一两次看望父母。

来访者认为自己和其他人在一起的时候，非常沉默，他觉得自己从来没有被别人很好地了解过。来访者认为自己其实有机会与同事和室友交往，但是因为焦虑，他没有办法和女性正常交往，更不要说谈恋爱了，这让他觉得很挫败。如果他必须参加一些聚会之类的活动，他通常通过喝酒来缓解自己的焦虑。

社交问题影响他和别人建立更近的关系，还影响了他的学业和职业。几年前，来访者在餐厅里做过服务员，但是因为不善于和客人交往，而被解雇了。另外，每个学期，来访者都需要介绍他该学期的摄影作品，虽然每次都无法回避，但是他总会提前几个星期就开始焦虑，而在正式介绍的时候，更是紧张。

第93节：第五章 健康性心理问题(52)

1.6厌食/暴食症

1.6.1基本问题

1.6.1.1摄食行为

人类要生存、繁衍下去，需要不断摄入能量。我们从各种食物中获取蛋白质、碳水化合物、脂肪、微量元素等营养物质来维持生存，补充各种活动所消耗的能量。在能量的动态流动中，健康的身体会保持一个大体平衡，即消耗的能量与摄入的能量相当。相应的，体重也会维持在一定的范围之内。调节这种平衡的中枢结构是大脑中的下丘脑，例如，人在节食时，摄入能量减少，下丘脑会做出降低能量消耗的反应，这时人体基础代谢率会降低。所以，想运用节食来减肥的人会发现目的很难实现。但另一方面，运动可以增加基础代谢，也就可以增强节食人群的减肥效果。下丘脑的这种调节机制并不完善，所以有肥胖症的发生。许多因素都会对我们的摄食行为产生影响，包括生理因素、心理因素和社会因素，还有遗传因素造成的个体差异。

从生理层面来说，人体内有一种平衡机制，使神经系统努力保持各种生理因素的最佳条件，例如血糖水平、脂肪含量。当一些因素的尺度偏离设定点时，如血糖浓度降到了最佳水平以下，体内平衡机制就促使人们进食。

人体从食物中获取碳水化合物以供给能量消耗，多余的能量可以转化为肝糖原，贮存在肝脏中，或者转化为脂肪，储存在脂肪组织或脂肪细胞中，当机体需要的时候可以随时提供能量。蛋白质则被分解为氨基酸。氨基酸是体内其他物质所必需的基础，也可以被氧化来产生能量，过量的氨基酸可以被转化为脂肪。吸收的脂肪可以被分解为脂肪酸。脂肪酸可以被燃烧来提供能量，过量的脂肪酸也可以以脂肪的形式贮存。

但是，碳水化合物和蛋白质摄入的增多会导致糖类和氨基酸氧化的增多，也就是说，这两者摄入的增多并不一定导致脂肪贮存的增多。相反，如果脂肪摄入过多，脂肪的氧化反应并不增多，而是持续的贮存，即高脂肪含量的饮食会引起肥胖。所谓最佳的脂肪水平取决于很多因素，包括遗传。所以，一些人天生会比别人储存更多的脂肪。

当摄入的食物通过消化道的上端时，即通过口腔、咽喉和食道，然后再穿过胃和小肠，它们会将关于食物出现的信息传递到中枢神经系统，从而促使进食停止。当食物刺激胃部和十二指肠时，有很多激素被释放而促使摄食行为终止，包括十二指肠分泌的胆囊收缩素，还有胰腺制造的胰高血糖素和胰岛素。胰高血糖素将贮存于肝脏的肝糖原分解为葡萄糖从而升高血糖水平，而胰岛素通过把葡萄糖从血液运输到细胞内而降低血糖水平。随着进食的持续，血糖（及血胰岛素）水平升高，肝脏开始停止分解肝糖原，转而开始合成肝糖原。有关肝糖原合成的信息被传递到大脑，摄食被抑制，进食终止。但是，具有慢性的或长期的胰岛功能亢进，也就是长期分泌过多胰岛素的人，不再做出正常反应，就好像自身没有分泌胰岛素那样。1型糖尿病患者无法产生足够的胰岛素，而慢性胰岛功能亢进的2型糖尿病患者分泌胰岛素但是对胰岛素没有反应，因此，葡萄糖无法从血液进入细胞，患者难以停止进食，出现贪食的症状。

一些药物和神经递质也会影响摄食，比如，巴比妥类和苯二氮卓类药物，还有脑内分泌的内啡肽，都可以刺激摄食。它们似乎是通过提高食物的可口性来起作用的。而安非他明则能降低食欲，在副作用被发现之前的很多年，它都被用来当做减肥药物。

部分体内激素对摄食行为也会产生影响。由肾上腺分泌的类固醇激素能引起暴食和肥胖。甲状腺激素促进代谢，增加能量消耗。二十五岁后，随着年龄的增长，甲状腺激素分泌速率不断下降，水平降低，代谢变慢，释放出的能量减少。所以，年长的人需要摄取的食物

量比起年轻人相对减少，因为他们的代谢速率变慢了。但是绝大多数人在上了年纪后并没有减少摄食量，因而造成体重增加。在女性体内，卵巢分泌的雌激素和黄体素贯穿于月经周期，对女性的摄食和食物选择具有影响。在经期前两种激素的水平达到最低，而对能量的摄入却最多。在排卵期即整个月经周期的中间阶段，雌激素的水平最高，能量摄入水平最低。因此，卵巢激素的水平似乎与摄食的多少呈负相关，即雌激素和黄体素抑制进食。

除了生理机制和遗传因素，个体摄食行为还受到心理因素和社会文化的影响。一般说来，我们并不等体内的能量耗尽，身体发出信号才开始进食，而是遵循相对固定的间隔规律进餐。那些每天吃早饭的人如果哪一天没有吃，上午便会十分饥饿，而那些不习惯于吃早饭的人直到中午才会感觉到饿。一些人有睡前吃宵夜的习惯，如果哪天没有吃，睡觉前就会觉得特别饿。个体面对不断改变的环境进行着学习和适应，形成个人的饮食习惯、对于食物的态度、选择食物的偏好等等。例如，在以瘦为美的社会审美标准影响下，许多人进行节食计划，而不顾身体的饥饿感。

第94节：第五章 健康性心理问题(53)

这表明对摄食行为的调控是十分复杂的。在各种因素的作用下，如果个体摄食行为出现问题，将有可能发生进食障碍，从而对个体的身体、心理健康造成明显影响。

1.6.1.2进食障碍的概念

进食障碍是一组以进食行为异常为主的精神障碍，主要包括神经性厌食和神经性贪食。人群中的患病率约为0.5%-3%，其中只有5%左右是男性。大约有3%-10%的女性（年龄在十五到二十九岁之间）患有进食障碍。其中，贪食症患者多于厌食症，两者的比例约为2：1。

对进食行为异常的零散记载可追溯到西方古文明时代，而首次对厌食症症状进行全面描述是英国的一位内科医生理查德·默顿。1694年，他在一篇题为《消耗症的治疗》的文章中详细描述了一位十八岁的女孩没有食欲、慢性消耗性病容及相应体征、情绪不佳、过度活动、闭经等表现，而且治疗很困难。在此后的两百年中，仅有个别类似病例报导。在19世纪后期，人们发现这类患者及其家庭、生活环境有某些心理学特点，首次有人使用"厌食"这一术语，使之作为一种心理障碍与其他疾病区分开，并归于癔病的一个亚型。此后，该类疾病的报道陆续增多，到20世纪30年代，有些学者发现病人怕体重增加，对体形极为关注，极度消瘦等是该病的主要特征，并对患者的心理特征进行了分析。在20世纪40年代后期，厌食症逐渐从癔病中分离出来成为独立的疾病单元。

在20世纪初有医生报道厌食症患者有暴食、呕吐、导泻等症状，到1959年，一篇题为《进食模式与肥胖》的文章里才出现"贪食"这一术语。后来大量的研究发现贪食行为在人群中是常见的。但其概念及诊断标准都很不一致，直到1980年，贪食症才首次被认可为进食障碍的一组综合征。

1979年，拉塞尔·G.M在一篇题为《贪食症：厌食症的变异吗？》的文章中提出贪食症是厌食症的慢性阶段，是不进行自我控制的厌食症。贪食症的特征为：反复发作的过量进食，为抵消食物的发胖作用而呕吐，极度害怕发胖或体重增加。由于社会文化的影响使该病在不同人群不同时期的症状表现不同。而另一种观点认为贪食症是完全有别于厌食症的一种独立疾病，将贪食症定义为：发作性不可控制的暴食，发作后伴有自责和内疚感的一组综合征，与厌食症毫无相关。

目前国际上，大多数学者较倾向将神经性贪食症视为持续的神经性厌食症的延续。1980年美国《精神疾病诊断与统计手册》（简称为DSM）第三版首先提出明确的、规范化的进食障碍诊断标准。目前，我国主要使用《中国精神障碍分类与诊断标准》第三版（CCMD-3）的诊断标准，后面将有详细介绍。

进食障碍的患病率在20世纪明显增高，并保持上升趋势。比如在美国，20世纪70年代末厌食症的患病率是20世纪60年代初的两倍；而几乎在同一时期，英国的患病率增加了一倍半。进食障碍曾被认为是西方国家特有的疾病，但近年来日本、以色列、新加坡和中国的相关研究越来越多。我国对上海、重庆的相关研究资料显示，女大学生中，厌食症的患病率达到1.1%，与西方国家的情况相近。

进食障碍的患病率还有明显的地域性差异，比如，发达国家患病率高，富裕阶层多见。日本在20世纪80年代以来患病率猛增，几乎和欧美接近。城市的患病率高于农村。另外，还有人群差异，患者以女性为主，高发人群包括胰岛素依赖型糖尿病患者、运动员、芭蕾舞演员和时装模特等。高危因素依次为：年龄较小、经常单独进食、经常阅读女性杂志或者听女性广播节目、父母婚姻状况不良等，其他危险因素包括童年期的性虐待、幼儿期肥胖、父母肥胖、父母酗酒、追求完美和自我评价低等。这些均表明社会文化因素与发病有密切关联。

神经性厌食症与贪食症相比，患者较为稀少。以摄食急剧减少为特征，由于脂肪流失（尤其是皮下脂肪）造成非常消瘦的体态。因为

摄取的能量减少，厌食的人将丧失15%-60%的体重，而且他们的饮食是具有选择性的，避免一些"禁忌"食物，从而导致营养元素的缺乏和失调。部分患者有时也会如同贪食症那样急剧地进食，然后呕吐或者用其他的方式清除吃下去的食物。

厌食症伴随着很多的生理和神经化学异常。这些异常很像饥饿所产生的效应，包括代谢缓慢，体温偏低，异常脑电，消化系统、心血管系统和肾脏发生障碍。体温和代谢的变化可以反映出下丘脑功能的异常。其他下丘脑参与神经性厌食的病症有睡眠障碍，包括失眠和早醒；垂体功能的变化；性功能衰退，包括女性的闭经；以及抑郁。脂肪减少，与其他激素改变一起影响下丘脑的功能，进而影响垂体的活性。例如，脂肪的丧失会通过下丘脑-垂体-性腺通路干扰生殖功能。这本来是对饥饿状况的适应，它防止饥饿的女性怀孕以减少能量消耗。

第95节：第五章 健康性心理问题(54)

神经性贪食症的发病率在人群中不到4%，发病的人群基本局限在处于青春期的女孩以及妇女。一般认为贪食症及其相关的障碍--厌食症，发生在那些对自身体形不满意并且采取极端手段控制体重的人群中。贪食症患者的体重一般在正常范围内。贪食症的特征是暴食，随之而来的是用自身诱导的呕吐和泻药来清除食物。尽管进食时间会延长，患有贪食症的人一般都在正常时间进食。但是，不可控制的暴食和清除的循环干扰了患者的生活，使他们感到沮丧和羞愧。在暴食阶段，他们吃下了大量的食物，包括高碳水化合物和高脂肪含量的食物，如蛋糕、冰激凌，有时一下子吃下了太多的食物甚至会导致胃的破裂。

由于呕吐方法的使用，贪食症会导致许多生理问题，比如牙釉质的腐蚀和包括胃、小肠以及大肠在内的消化系统障碍。呕吐和腹泻也会消耗血液中的钾，从而干扰心脏和肾脏的功能。

进食障碍可以是轻微而持续时间短暂或者程度严重而病程漫长，常伴有其他精神障碍，如抑郁症、物质滥用和焦虑症。脑成像研究显示患有神经性厌食症的青春期女生可能会遭到永久性的脑细胞缺失，并且不受治疗和康复的影响。在美国，大约0.5%-3.7%的女性患过厌食症，患者中每年的死亡率达到0.56%，大概比15-24岁女性总体死亡率高十二倍，最常见的死因是心搏停止、电解质不平衡等疾病，或者是因为自杀。神经性厌食症患者总的死亡率约为10%-20%。所以，认识到进食障碍是种疾病并且是可以治疗的，对进食障碍患者而言是非常重要的。

1.6.2诊断标准

1.6.2.1厌食症

根据《中国精神障碍分类与诊断标准》第三版（CCMD-3），神经性厌食是一种多见于青少年女性的进食行为异常，主要表现是故意

限制饮食，使体重明显低于正常水平。经常采取过度运动、引吐、导泻等方法以减轻体重。并且常过分担心发胖，对自己体形的认识不现实，甚至在明显消瘦时仍自认为太胖，即使周围人进行解释也无效。部分病人会用胃胀不适、食欲下降等理由，来解释其限制饮食的原因。也有部分病人会掩饰自己限制饮食的行为。常伴有营养不良、代谢和内分泌紊乱，女性可出现月经初潮延迟或者闭经，男性可有性功能减退，青春期前的病人性器官呈幼稚型。有的病人可有间歇发作的暴饮暴食。本症并非躯体疾病所致，病人节食也不是其他精神障碍的继发症状。

本症的诊断标准包括：

①体重明显减轻，比正常平均体重（身高厘米数-105=正常平均体重公斤数）低15%以上，或者Quetelet体重指数为17.5或更低（Quetelet体重指数=体重公斤数／［身高米数］2），或在青春期前不能达到所期望的躯体增长标准，并有发育延迟或停止现象。

②自己故意造成体重减轻，至少有下列一项：a.回避"导致发胖的食物"；b.自我诱发呕吐；c.自我引发排便；d.过度运动；e.服用厌食剂或利尿剂等。

③常可有病理性怕胖：指一种持续存在的异乎寻常地害怕发胖的观念，并且病人给自己制订一个过低的体重界限，这个界值远远低于其病前医生认为是适度的或健康的体重。

④常可有下丘脑-垂体-性腺轴的广泛内分泌紊乱。女性表现为闭经（停经至少已经三个连续月经周期，但妇女如用激素替代治疗可出现持续阴道出血，最常见的是用避孕药），男性表现为性兴趣丧失或性功能差。可有生长激素升高，皮质醇浓度上升，外周甲状腺素代谢异常，及胰岛素分泌异常。

⑤症状至少已三个月。

⑥可有间歇发作的暴饮暴食（此时只诊断为神经性厌食）。

⑦排除躯体疾病所致的体重减轻（如脑瘤、肠道疾病例如克隆病或吸收不良综合征等）。

1.6.2.2贪食症

根据《中国精神障碍分类与诊断标准》第三版（CCMD-3），神经性贪食的特征为反复发作和不可抗拒的摄食欲望及暴食行为，病人有担心发胖的恐惧心理，常采取引吐、导泻、禁食等方法以消除暴食引起发胖的极端措施。贪食症可与神经性厌食交替出现，两者具有相似的病理心理机制及性别、年龄分布。多数病人是神经性厌食的延续者，发病年龄较神经性厌食晚。通常表现为以往患厌食症的病人开始出现体重增加，月经也可能恢复，随后便出现暴食及呕吐。反复呕吐会导致机体电解质紊乱和躯体并发症（手足搐搦、癫痫发作、心律失常、肌无力），以及随后体重的严重下降。病人有不可抗拒的进食欲望，难以克制的发作性暴食，在短时间内吃进大量食物，并试图以一种或多种手段抵消食物的发胖作用（如自我引吐，滥用泻药，间断禁食，使用某些药物如食欲抑制剂、甲状腺素制剂或利尿药）。病人常对肥胖具有病态性恐惧，并为自己制定的异常的体重限度远低于病前合宜的或医师认可的健康体重标准。常有神经性厌食发作的历史，两者间隔从数月至数年不等。

第96节：第五章 健康性心理问题(55)

本症的诊断标准包括：

①存在一种持续的难以控制的进食和渴求食物的优势观念，并且病人屈从于短时间内摄入大量食物的贪食发作；

②至少用下列一种方法抵消食物的发胖作用：a.自我诱发呕吐；b.滥用泻药；c.间歇禁食；d.使用厌食剂、甲状腺素类制剂或利尿剂。如果是糖尿病人，可能会放弃胰岛素治疗；

③常有病理性怕胖；

④常有神经性厌食既往史，二者间隔数月至数年不等；

⑤发作性暴食至少每周两次，持续三个月；

⑥排除神经系统器质性病变所致的暴食，及癫痫、精神分裂症等精神障碍继发的暴食。

诊断神经性贪食必须排除导致反复呕吐的上消化道疾病。

以上标准是为了便于在临床上进行诊断与治疗。事实上，完全符合诊断标准的病人很少，很多人处于"亚临床"状态（美国完全达到诊断标准的人口比例：厌食症为0.5%-3.7%，贪食症为1.1%-4.2%，而处于"亚临床"状态的个体则达到了10%），只符合其中一部分标准，但他们的状况也是危险的，这样的"一般"人群需要密切注意。每个人都关注自己的体形，喜欢偶尔吃一次大餐，但如果成为强迫性的行为就需要注意了。如果你对食物和自己的身体长期有负性看法，不论行为是否达到临床标准，都说明你存在一些问题，而你要做的最好是去面对这些问题。

1.6.3病因分析

虽然进食障碍集中表现为与进食相关的行为，以及对体重增加的恐惧，但实际上，进食障碍是一种应对个人困扰与情绪问题的手段。患者的注意力集中在食物以及体重上，从而逃避一些更严重的问题，

而且限制进食、引吐、导泻等清除食物的行为使她能够重新获得控制感与安全感。

大多数患者解释自己患病的原因是由于低自尊、童年期冲突与社会文化压力的复合作用。以下我们将主要从社会文化压力、家庭影响以及个体因素三个方面对进食障碍患病的影响因素进行分析。

1.6.3.1社会文化压力

在进食障碍的多发国家，社会价值观念崇尚的是"以瘦为美"，苗条是社会标榜的理想体形，它代表着具有自控力、富有吸引力、灵巧和可爱。厌食症患者中有90%-95%是女性，贪食症也是如此。社会压力使女性往往通过对苗条身材的追求来获得社会的认可和赞许，并把自己的失败归因于自己身体的肥胖。有研究发现，女性对社会文化认同程度越高，患进食障碍的可能性也越大。还有研究发现，双性化的个体有较高的自尊，较少的心理疾病，较好的社会适应能力。双性化及男性化个体在节食及进食方面比其他类型的性别角色者问题行为更少。

大众传媒也对进食障碍的发展起到一定作用。影视、报纸杂志上的女性身材几乎都是以苗条为主，瘦即是美。各种女性杂志也一再强调减肥、节食、运动。在这种主流意识形态的影响下，女性为追求理想体形，很容易走入进食障碍的误区。

同伴影响也是导致进食障碍形成的因素之一。处于青春期的女性迫切希望得到同伴的认可。同伴对体重、体形的评价和采取的进食行为都对她们极具影响力。在她们所处的小团体中，通常有共同的理想体形标准，如果追求的理想体形不健康，就容易发生进食障碍。

此外，不同种族文化的理想体形标准也是社会文化因素影响的一个方面。有研究表明，在体重相同的情况下，黑人妇女较少对自己的体形不满，且患进食障碍的人数也较白人妇女少。在某些职业（芭蕾舞演员、时装模特）中患病率明显高于普通人群。这些都说明社会文化因素在发病中起着很重要的作用。

1.6.3.2家庭影响

家庭功能失调将促进进食障碍的形成。家庭沟通方式、成员关系、父母婚姻和谐度、父母管教子女的态度和方式、父母本身的人格特征以及父母的进食行为和对自己身材的看法，都会影响子女进食障碍的形成。在大多数进食障碍患者的家庭，父母管教过严，成员之间是敌对、干预的关系，患者的情感、身体或者精神需要常常无法得到满足，而且母女之间的交往，特别是母亲对进食的态度和行为对子女有重要影响。在一些这样的家庭中，感情难以口头表达，缺乏交流的技巧。家庭里可能有人患有抑郁、酗酒、药物滥用或者进食障碍，孩子可能无意识地认为逃避是一种适合的行为。在这种背景下，食物变成一种"好"药，因为它没有酒精中毒或者药物滥用的负面意义。

进食障碍患者通常被认为是"完美的"孩子，她们会有意成为"让人满意的人"。在内心产生焦虑情绪时，她们表现出一种正面形象--看起来友好、自信和独立。她们可能被认为是无须照料的，自己会照顾自己，而且早熟。进食障碍是一种表达无法直接说出来的话的方式，比如"我需要照顾"，或者"我这样，你们会爱我吗？"

第97节：第五章 健康性心理问题(56)

有时，人们用进食障碍来推迟成长。从别人那获得认可与自我价值感，并且给自己设定了一个在家庭里受欢迎的"完美小女孩"角色的人，在必须相信自己，独立面对外面的世界时，可能感到巨大的恐惧。这种不安全感可能被不愿孩子离开的父母无意识地强化。如果她们不因为自己的独特性被认识而受到重视，女孩尤其容易对自己的外貌、竞争力和获得爱的能力产生不安全感。基于孩子的独特性与父母建立的亲密关系，可以给孩子对将来发展健康关系的信心和能力。

另外，很多患者发病与童年所受的虐待有关。

1.6.3.3个体因素

在相同的社会文化环境和家庭情况下，并不是所有人都会成为进食障碍患者。这是因为人有个体差异，一部分人对于进食障碍具有"易感性"，因此进食障碍的病因必须考虑个体因素。

1.6.3.3.1人格特质

进食障碍患者表现出一定的人格特征和异常的进食方式，以作为控制应激和焦虑的方法。患者易于对自己和他人要求苛刻，用语言表达感情困难，害怕批评，逃避争论，低自尊、低自我评价、高神经质水平、完美主义倾向等--所有这些特点都使她们难以与其他人建立关系。很多患者在童年期有过性虐待或者感情伤害的经历，而难以信任他人。厌食/贪食的行为和想法保护她们免于被拒绝、抛弃，或者其他可能的伤害。厌食/贪食变成了唯一的关系，虽然空空如也，但能使她们避免经历深度的感情而增加受伤害的可能。

进食障碍患者存在人际焦虑，当患者感到被人拒绝时，就会产生低自尊，并采取不恰当的应对行为，即进食异常。矛盾的是，进食障碍在早期可以提高自尊，因为它带来了一种成功感--对于保持瘦体形的患者来说，她们符合了文化所认同的理想体形。的确，很多人在节食失败之后用引吐、导泻等方法清除食物，并且害怕没有其他能够减

肥的方法。但是，一旦暴食-清除食物的循环开始，它所导致的代谢不平衡以及习惯性的逃避会变成一种难以摆脱的依赖，事实上毁掉了自我价值感和控制感。

进食障碍患者具完美主义倾向，她们盲目追求以"瘦"为美的理想体形，将自己属正常范围内的体重、体形视为缺陷，采取异常的进食方式来达到完美体形。她们的自我评价很低，而且完全依赖于对自己身体的评价。患者女性居多，且发病年龄多在青少年阶段。此时青少年的心理正在向"独立"发展，面对需要独立解决问题、为自己负责的各种问题，同时，因为女性常常得不到正面的鼓励与肯定，会出现难于应付的场面，因此她们往往选择对进食行为、体态和体形进行自主控制来达成心理独立和自我控制的目的。进食障碍患者也表现出分裂型的人格特征，作为防御机制，逃避不愿意认识到的重大创伤性事件。此外，进食障碍患者对食物、体重、体形的过分关注，以及贪食症患者难以控制的大量进食，反映患者具有强迫-冲动型人格特征。

1.6.3.3.2认知特点

进食障碍产生的直接原因是个体对身体不满。患者通常有体象障碍，一直认为自己过胖，体形肥大，即使她已经非常消瘦，仍然觉得自己不够苗条。患者每天花费大量时间进行与食品、体重、体形等相关事物的强迫性思考，并倾向于关注与体重、体形有关的信息，而神经性贪食症患者则倾向于注意与食物有关的信息。

1.6.3.3.3情绪特点

进食障碍患者表现出消极的情绪特征。患者的抑郁、焦虑和罪恶感等消极情绪水平都显著高于正常人。进食障碍患者中32.4%的人有中度以上的抑郁存在。抗抑郁治疗对进食障碍有效，神经性厌食与情感障碍都存在下丘脑-垂体-肾上腺轴功能亢进，去甲肾上腺素代谢异常也提示进食障碍与情感障碍的密切关系。就抑郁出现的频度和严重度而言，神经性贪食明显高于神经性厌食。在双相情感障碍患者中进食障碍的发生率也非常高，家族中有原发性情感障碍病史者容易引发

厌食症。有研究发现，进食障碍患者64.7%有心境不良的描述，其中33.3%有过自杀行为，说明已到重度抑郁程度，支持抑郁为进食障碍的常见临床表现，尤其在贪食症患者更常见、更严重。

患者把控制进食行为作为应对紧张、焦虑的一种方式。神经性厌食症患者通过限制进食、获得苗条身材来达到情绪满足，神经性贪食症患者通过大量进食来达到情感宣泄，但大量进食仅能暂缓焦虑，之后会对自己的暴食行为产生罪恶感和抑郁等消极情绪。许多人描述在暴食时觉得完全无法控制，有种不顾一切只想稍微感觉好点的渴望驱使着她们。在暴食/清除食物之前，她们可能觉得自己没有价值、绝望与无助，之后，她们会有种混合了控制感、羞愧、安慰、厌恶、茫然、筋疲力尽的复杂感受。

第98节：第五章 健康性心理问题(57)

总的来说，她们是为了逃避痛苦的感觉（现在或者过去）。一些感觉源于童年期，比如缺乏关爱、羞耻感、恐惧感或者无能感。其他的感觉来自于希望被同伴接受的压力。最具破坏性的感觉是与自尊相关的，比如我没有价值，我的生活没有意义，我不会获得成功和幸福等。

1.6.3.3.4生物学因素

进食障碍患者表现出明显的生物学异常，如闭经、血液中甲状腺素水平降低、促性腺激素减少和骨丢失等。这与下丘脑功能障碍和神经内分泌紊乱有关，就像前面介绍的，下丘脑不仅是神经内分泌中枢，也是控食中枢。在患有"间脑症候群"的婴幼儿或下丘脑肿瘤的青年人身上，都可观察到类似进食障碍患者的自我身体形象改变和进食习惯改变的表现。临床研究还发现进食障碍与5-羟色胺功能异常和嗅觉功能损伤有关。

除了最初发病的原因，长期来看，她们还面对着自责、保密、生理副作用，和许多想要逃避的因素。最常被提到的是：厌倦感，媒体和文化的影响，家庭变动，精神麻木，减肥的压力，爆发的焦虑感，身体和性压力的释放。

不论是什么原因，厌食/贪食在不同水平上起到了作用。它替代了所有其他的动作、想法和情感。思想里除了食物以及如何吞下它以外，没有其他任何东西。情绪得到了控制。甚至，当呕吐是我们所允许的与自己身体最亲密的接触时，它也是令人愉快的。在一轮暴食/清除食物结束后的一小段时间里，又能重新获得控制感，不再对吃了这么多东西感到自责，病人觉得排干净了，放松了，而且感觉很好。

与物质滥用等行为相比，进食障碍的危害性往往被低估。因为食物在人们看来是"安全"的，很多人不认为这是一种疾病，而且进食障

碍患者多数会掩盖自己的病态行为，表现得像正常人一样，可能很长一段时间都不被人所察觉。

厌食/贪食行为在短期内缓解了患者的压力，但长期如此，对患者的身体和精神来说，都会造成毁灭性的影响。进食障碍是一种十分痛苦的疾病，患者需要周围人的理解与同情。不要认为进食障碍患者是自我中心的、虚荣的或者被宠坏了的，而无视其感情，忽视真正的问题。记住，进食障碍不仅仅与食物相关。

1.6.4治疗方法

如果个体符合进食障碍的诊断标准，对身体严重不满意，就要及早进行治疗。患者及家人要认识到这是一种疾病，而不要认为这只是嘴馋或是一种不良的饮食习惯。治疗的目标首先是改善患者的身体营养状况，恢复体重，治疗各种并发症，然后通过心理疗法纠正患者的不良饮食习惯，改善患者的不良认知，建立对自己身体和食物的正确认识，面对存在的深层问题，最终能够建立健康的饮食习惯并长期保持。

1.6.4.1营养疗法

营养疗法可以帮助患者增加体重，院内或院外治疗都可以。首先，对患者的身体状况、饮食营养史、运动情况、应对方式以及相关病理生理因素进行评估，然后制定相应方案，以达到纠正营养不良或脱水状况、体重恢复和保持正常的目标。

具体措施包括提供良好的进食饮水环境，提供营养丰富的食物和注意水分摄入，制订饮食摄入计划、进食和补充液体的时间表；教会病人摄取足够营养和饮水的技巧；在饮食允许范围内提供病人喜欢的饮食；陪伴病人进餐、劝食、喂食，拒食严重时给予鼻饲或静脉营养。

1.6.4.2药物治疗

进食障碍应以心理治疗为主，药物治疗主要是针对病人的抑郁、焦虑等情感症状。应选用不良反应小的药物，且以小剂量治疗为宜，

如抗焦虑药物（阿普唑仑、氯硝西泮等）或SSRI（选择性5-羟色胺再摄取抑制剂）。呕吐明显者，可考虑应用胃复康等止吐剂。对营养不良和脱水等躯体障碍，必须高度注意，及时纠正营养、水电解质、酸碱平衡失调，并注意预防或处理感染等合并症。

1.6.4.3心理治疗

1.6.4.3.1一般心理治疗

通过解释、疏泄、安慰和鼓励，帮助病人了解与进食障碍相关的知识，并予以心理支持。

1.6.4.3.2认知-行为治疗

对于有明显进食障碍想法的病人，可做认知矫正治疗。认知-行为治疗（CBT）的基本观点是，认知过程是个体情感和行为的中介，适应不良的情感和行为与适应不良的认知有关，而进食障碍患者具有明显的歪曲认知。

咨询师在评估病人的生理及心理状况之后，首先，向病人阐明认知的基本因素，如：帮助病人理清自己的不合理的思维和情绪与病态进食行为之间的关系等；其次，引入行为技术。主要包括三方面：①打破病人进食的恶性循环；②为病人提供正常进食原则，如，与别人一起进食；③要求病人坚持记录自己进食的情况和当时的心情。当病人的节食开始减轻、贪食的次数和量有所减少后，咨询师可以对病人进行认知重构。这一阶段主要使用提问、角色扮演等技术识别、挑战和改变病人的自动思维或自动映象（如，自己的体形）。儿童期和青春期开始逐渐形成的认知假设具有稳固性、防御性，对进食障碍病人而言，主要围绕着"控制"、"完美主义"、"自我放纵"等观念，它比自动思维更为根深蒂固，需要长程心理治疗。

第99节：第五章 健康性心理问题(58)

贪食症的波动性很大，甚至在治疗期间出现复发。一般来说，应激容易导致病情复发。告诉病人妥善处理应激情况，同时继续使用CBT技术。治疗结束后，间隔一定时间进行随访。

目前为止，CBT是治疗贪食症最有效的方法。使用时，认知与行为技术的联合很重要。一般来说，个体治疗的疗效要稍优于集体治疗。与药物治疗相比，CBT明显优于后者。CBT对于十八周岁以上的女性治疗效果更好，因为成年的病人主要致病因素是不合理的认知。十八周岁以下的病人主要是害怕成长或存在家庭冲突，对她们使用家庭治疗兼顾发展因素更合适。

1.6.4.3.3自助技术

自助技术是将CBT技术与进食障碍一般知识编成通俗易懂的手册，轻度贪食症患者根据手册进行自我治疗。在单纯的自助方法中，病人可以直接使用手册；在指导性自助中，需要专业咨询师的支持和指导。

在戒除贪食和呕吐行为上，CBT要优于自助技术。但是，随访后发现差异消失。因此，使用自助技术的病人在治疗结束后，情况会有持续的改善。

在降低贪食的频率和体重控制行为上，自助技术与CBT同样有效；在降低引吐行为上，CBT要优于自助技术。

自助技术比个体CBT花费少，更易推广；为不愿意去治疗机构接受治疗的病人提供了治疗途径。

1.6.4.3.4心理教育

心理教育方法是通过教导的方法使病人的进食模式和对体象的关注正常化。它适合对轻度病人使用。该方法的基本假设是：进食障碍病人常常对引起和维持症状的因素存在误解，如果病人了解引起进食障碍的科学知识，病人就有可能改变这种状态。传统的心理教育模式

以向学生传授进食障碍知识为基础，然而，这些知识可能起到反作用。如：将进食障碍理想化和正常化；为学生提供控制体重的方法。因此，一些人认为该方案可能弊大于利。近年来，发展出以提高自尊为基础的干预方案。其目的是，通过建立广泛的自尊使参加者提高对自己体象的接纳程度。这是一种新的、安全的教育方案。内容包括：教授处理应激的方法，提高对自己身体的满意度；建立自我的正性感觉；解释社会刻板印象，男性、女性的刻板印象等，学会接受和尊重不同的标准；积极的自我评估，寻找个性，学会重视独特性；学习提高自我映像的方法，学会寻找重要他人的积极反馈；训练社交技能；训练沟通技能。

1.6.4.3.5家庭治疗

有研究者认为厌食症与三个因素有关：①儿童本身具有生理易感性；②儿童的家庭模式存在过度保护、僵化、缺乏冲突解决的能力等问题；③患有厌食症的儿童在避免家庭冲突中起到重要作用。因此，治疗目标不仅是改变病人本身，而且要改变其家庭功能系统。治疗的短期目标是使用行为技术使病人在几星期内减轻症状，恢复进食并增加体重。短期目标实现后，进入长期目标，使用家庭治疗技术改变病人的家庭系统。家庭治疗认为，此时治疗才真正开始。咨询师担任治疗系统的领导，对家庭中积极的方面予以肯定和支持，对家庭中互动模式予以改善。通过对互动模式的挑战，使病人的家庭系统发生改变，进而使整个家庭系统的功能发生变化。整个过程需要咨询师具有很高的应变能力，能应付治疗中出现的各种冲突。

家庭治疗对儿童和青春期心理障碍的治疗效果良好。进食障碍患者的家庭一般充满敌意、混乱、孤独，缺乏良好的教育方式和共情。结果发现，家庭治疗对青春期女性（年龄十八岁）体重的增加、月经调节等有更好的效果，而认知治疗对成年病人（年龄大于十八岁）的效果更好。

目前的心理干预有如下特点：CBT适于中度、重度的患者，需要高水平的专业咨询师；心理教育和自助技术适于符合亚临床症状诊断标准的患者，其中心理教育较适合针对高危人群（中学生、大学生）做群体干预；家庭治疗对儿童和青春期患者的疗效很好，其原因是这个年龄的群体主要致病因素是害怕成熟或家庭问题。

1.6.5教育与预防

通过教授相关知识与观念，使病人对进食障碍有正确认识，养成正常的进食习惯。与治疗相比，预防的效率更高，预防问题出现可以减少付出巨大代价的可能，适用于更广大人群。前面提到，与完全符合诊断标准的患者相比，更多人处于亚临床状态，对于她们以及更多的正常个体，需要采取预防措施。

对正常个体，即对自己身体满意，进食正常者，一方面帮助她们识别和减少危险因素，例如，不提倡个体过分关注身体和节食，引导他们正确看待自己的体形与体重，对受到媒体误导的个体进行澄清和解释等；另一方面教给个体一些适应性和保护性措施，如提高他们的应对技能，当遇到困难时，不要采用诸如暴食、过度运动等消极防御方式，也可以提升他们的自信，特别是对于较胖的个体。

第100节：第五章 健康性心理问题(59)

对于进食异常，对身体有些不满意的个体，也就是进食障碍亚临床状态的个体，首先鼓励患者及其身边的人能较早地认识到进食方面的问题，不要把节食看做是一种正常现象，也不要把暴食简单化。或者警觉到一些体象问题，如，过分地追求瘦，存在病理性怕胖。因此需要对教师、健康专家、父母和同伴进行教育，普及相关的知识，尤其要关注处于高风险环境中的个体，如，大中学生、与进食障碍有高相关的职业人群（舞蹈演员、模特、运动员等）。其次，在意识到问题存在之后，要寻求有关专家，专家要给出建议，告诉患者及身边的人做什么，主要给他们一些支持和提供一些有助于患者恢复的信息，如要求家人监督患者的饮食，当患者情绪不好时，给以支持和关注。最后，专家要就亚临床问题形成早期干预的计划。

所有人都应当尊重、喜爱自己的身体，不论它的体形或重量。我们的价值不在于我们有多瘦、有多重，而在于我们每个人的独特性。我们需要听从身体真实的需要去进食，而不是按照外界的标准。每个人都有最适合自己的方式，它由我们的遗传、身体的成长经历所决定，没有其他人比你更了解自己，没必要去听从别人的要求，听听你身体的声音，它会告诉你该怎么吃。

【案例1】

赵一，女，十五岁，高一学生，身高一米六六，体重五十公斤。自认为理想的体重是四十五公斤。

从小，她的父母就经常因为一些大小事情起争执，互相打骂，甚至闹过两次离婚，但是因为考虑到她，没有离成。父母对她管教得很严格，走、坐、站都要保持姿势标准，不能把衣服弄脏，要求成绩进入年级前十名，放学后立即回家，只能和他们所认可的几个"好孩子"一起玩。她很听话，父母的要求几乎从来没有违背过，见到她的大人都夸她乖，学校的老师也喜欢她。只有在初二时，一次放学后，赵

一被几个同学拉去学校附近的公园玩，回家晚了两个小时，那天父母训斥了她一顿，还罚她不准吃晚饭。她觉得很愧疚，倒不觉得很饿。后来，她的饭量慢慢减少，经常不吃早餐就去上学，午餐、晚餐也吃得很少。如果父母外出，她一人在家就不吃正餐，只吃点苹果、瓜子、萝卜干等零食。赵一的体重逐渐减轻，同学都羡慕她的苗条，说她像明星张柏芝，母亲也在别人面前炫耀她的女儿又乖又漂亮。但是，她还觉得自己不够瘦，很怕会胖起来，开始不吃肉、蛋、奶这些会让她长胖的食物，只吃蔬菜、水果和一点米饭，多吃了一点还会呕吐。但精神不错，学业也没有退步。

开始，父母没有觉得她吃得太少是个问题，后来看到女儿越来越瘦，越来越轻，直到十五岁还没有来月经初潮，身体的第二性征也完全没有发育，才发现出了问题，带女儿到医院求治。但是，赵一不觉得自己有问题，认为父母大惊小怪。

【案例分析】

案例中赵一的主要表现已经符合神经性厌食症的诊断：①体重低于正常平均体重的15%以上；②主动拒绝进食；③病理性怕胖；④十五岁月经未来，第二性征没有发育；⑤症状超过三个月；⑥没有其他导致体重减轻的器质性疾病。

赵一之所以会患病，家庭是一个关键因素。父母对她管教严格，追求完美已经内化为她自己的标准了，所以学习要好、人要漂亮，什么都不可以比别人差。社会流行以苗条为美，她就得比谁都苗条，书上、电视里说肉和蛋会让人长胖，她就都不吃这些。同学和母亲对她的夸赞更加强化了她对苗条的追求。

分析再深入一点，父母的经常争执、不稳定的婚姻状况其实给赵一埋下了恐惧的种子，她害怕父母会分开、会离开她，所以她要表现得最好，做一个人人夸赞的"好孩子"，父母才不会抛弃她。事实上，父母的确因为她才没有离婚，这一点也强化了她的种种控制体重的行为。

她无法控制父母的感情，但通过禁食，她获得一种完全控制自己身体的感觉，这可以给她带来一种安全感。消瘦造成的第二性征完全不发育，使她可以保持"女孩"的样子，她潜意识里觉得这样子才是父母喜欢的，才能够把所有人对她的喜爱留住，身体向成熟的转变对她来说是陌生的、不安全的，是有风险的。

咨询思路：在评估了赵一的身体状况之后，首先要对她进行劝慰，用营养疗法帮助她改善营养不良的状态，恢复体重。然后，用认知技术改善孩子对体重的不正确认识，让她接受身体的正常发育，明白不是只有保持苗条才能获得别人的喜爱，增强她的自信。同时，用行为技术帮助她建立良好的进食习惯，恢复体重以及正常发育。

重要的是使用家庭疗法，让她的父母一起参与进来，帮助改善他们家的沟通和情感交流状况，促进彼此间的理解，特别是父母对孩子状况的理解，了解自己对孩子造成的影响，知道如何去帮助孩子。改善他们的家庭系统结构是使孩子痊愈并保持长期健康成长的根本途径，这是一个需要较长时间和努力的过程。

第101节：第五章 健康性心理问题(60)

【案例2】

孙二，女，二十岁，大专学生。身高一米五八，体重三十九公斤。

小时候，孙二是个人见人爱的小胖妞，白嫩嫩的小脸很爱笑，大人都爱逗她，小朋友也爱跟她玩。可是，上了小学后，慢慢地，她不那么受欢迎了，同学都爱跟那些苗条的、漂亮的同学玩，她只有跟一些不受欢迎的女孩在一起，而这些女孩都显得有些胖。有一次，她听到老师们聊天说，"她如果瘦点就好看了"。她不知道老师在说谁，但觉得说的就是她。后来，她就特别注意一些减肥信息：电视里的减肥广告、杂志上的减肥知识、别人聊到的减肥方法等等，她都留心记着。然后，她开始减少饭量，少吃肉，不吃早餐就上学。不久，她父母发现她吃得太少，开始督促她改变饮食习惯，监督她吃早餐。表面上，她恢复了正常饮食，但之后，她报名参加了学校的田径队，每天下午参加训练，避过晚饭时间才回家，却跟父母说自己在学校吃过了。上中学后，因为离家比较远，她开始住校，没有了父母的监管，她吃得更少了。早上一杯奶，然后一天吃几根黄瓜或者几颗西红柿，有同学请她吃零食，她也不吃。她明显地消瘦下去，暑假回家时，父母被她的样子惊住了，终于把她送到医院求治。经过输营养液、规律饮食等住院治疗之后，她的体重有所增加，虽然没有恢复到正常平均标准，但她还觉得自己胖，而不接受医生和父母的劝说，只是为了讨好他们才勉强接受治疗。出院后，父母因为担心她自己又不好好吃东西，把她转到了家附近的中学。在家里住的日子，她又用了老办法，下午参加学校活动来避开晚餐时间，中午吃了饭，她也会找机会引吐出来，跟父母玩起了攻防战。这样几年过去，到读大专之后，父母无法监督她，她又开始按中学住校时的食谱吃东西。第一年放假回家

时，她瘦得皮包骨头，头发没有光泽，月经也停了半年，整个人显得冷漠而虚弱，父母赶紧送她去接受治疗。

【案例分析】

本例中孙二的表现也完全符合神经性厌食症的诊断标准：①体重低于正常平均体重的15%以上；②主动拒绝进食，并用引吐来清除食物；③病理性怕胖；④闭经；⑤症状超过三个月；⑥没有其他导致体重减轻的器质性疾病。

孙二厌食的原因是出自于同伴的压力，也是社会文化造成的压力。现在由于西方世界观念的影响，我们的社会流行"以瘦为美"的审美标准。电视、杂志上明星、模特极瘦的身材代表着时尚，引导着人们向她们看齐。最关注时尚信息的青少年所处的成长阶段也是最容易受影响的时候，很容易接受流行的观念。在大家都认同瘦才是美的、才是受欢迎时，急于得到同伴认同、重视同伴关系的青少年如果没有得到适当引导，就可能盲目地追求苗条，进而用禁食等方法来达到减轻体重的目的，最终患上厌食症。

咨询思路：第一步是让孙二住院治疗，改善她的身体状况，增进营养，提升体重，可以用输营养液等方法。下一步用认知-行为疗法，纠正她对自己身体的扭曲认知，树立健康的审美标准，教导正确的进食方式，并用行为技术帮助她养成健康的进食习惯，以达到长期保持健康生活方式的目的。

【案例3】

郑三，女，二十六岁，身高一米六三，体重五十六公斤。未婚，大学教师。

二十三岁刚进学校工作不久，谈了一个男朋友，当时很甜蜜。可是一年后，男友提出分手，她很伤心。后来发现男友是因为有了另一个女孩而与她分手，她觉得是因为自己太胖，男友才会另找他人。于是，开始节食。

不久后有一次同学聚会，那天她吃了很多东西，回家后觉得后悔，但同时又发现吃过东西后，失恋的难受感觉减轻了许多，心里有如释重负的感觉。之后，就常常出现这种情况，一旦遇到些使她难受的事情，就会难以控制地吃一大堆东西，情绪好一些的同时又觉得后悔、怕胖，就会到卫生间把吃过的东西再吐出来。跟别人一起吃饭时，食物的味道常常诱得她想大吃一顿，但又怕被人嘲笑，只能控制自己，回家再自己煮东西吃。最多的一次，她吃了两公斤面条。到现在，她大概每周会发作三次，吃了大量食物后，因为怕胖，会呕吐出来，还每晚下楼跑步减肥。虽然她的体重没有增加，但是她很怕别人知道她的这种行为，觉得一个女孩子这样很羞愧，感觉很痛苦而且自责。

【案例分析】

郑三的表现符合神经性贪食症的诊断：①难以控制的发作性贪食；②自我引吐来抵消食物的发胖作用；③发作性暴食至少每周两次，持续三个月；④排除神经系统器质性病变所致的暴食。

第102节：第五章 健康性心理问题(61)

郑三患贪食症是因为失恋而引发的，吃大量食物可以让她感觉好些，可以获得一种满足感，心里觉得轻松，而暂时忘掉失恋的痛苦。因为怕胖，她用引吐、运动的方法来消除食物的影响。呕吐之后，她觉得抵消了暴食造成的影响，从而获得了一种安全感与控制感。习惯了这种暴食-呕吐的循环后，她可能在遇到任何一点情绪问题或者仅仅想让自己感觉好一点，就开始再次暴食-呕吐。这种行为在短期内可以缓解她的情绪问题，但是她自己也觉得这样是不正常的方式，而感到痛苦。而且这也不是面对问题，真正能够解决问题的方式。因而，她需要进行心理治疗。

咨询思路：首先帮助她理清自己的情绪与病态进食行为之间的关系，其次，引入行为技术打破她暴食-呕吐的恶性循环，提供正常进食原则。可以要求她记录自己进食的情况和当时的心情，以加深她对自己的了解。在症状有所缓解后，帮助她建立正确面对问题，解决情绪问题的应对方式，从而达到防止复发的目的。

【案例4】

吴四，女，二十八岁，公司白领。身高一米六四，体重五十五公斤。

吴四是一家公司公关部门的主管，平时工作任务重，压力大，饮食不规律。一年前，有次熬了几个通宵完成一件工作后，她和同事们一起出去大吃了一顿。后来她发现自己食欲增加，老想吃东西。她在自己办公室里准备了许多零食：冰激凌、可乐、饼干、面包、蛋糕、牛肉干、巧克力等等，一闲下来，就会猛吃，比如在半小时内吃下两个面包，一盒巧克力，一升可乐，一斤牛肉干。但是，因为职场上的女性一定要注意形象，她害怕自己发胖会影响工作，所以自己买减肥药还有一些通便的中成药吃，有空就去健身房做长时间、大运动量的锻炼。现在她暴食最少每周三次，多者可达每日两次，但周围的人都

不知道她这个习惯，在人前她仍维持着正常的进食行为，很怕别人发现而觉得她奇怪，但是每次发作又控制不住，所以觉得非常痛苦。

【案例分析】

本例中吴四的表现已经符合神经性贪食症的诊断：①难以控制的发作性贪食；②导泻、过度运动来抵消食物的发胖作用；③发作性暴食至少每周两次，持续三个月；④排除神经系统器质性病变所致的暴食。

在吴四的案例中，职场对女性的压力是一个治病关键因素。她觉得压力大、很辛苦，而暴食则给了她一个发泄情绪、减轻压力的途径。但她觉得好的形象对女性在工作中取得成就是至关重要的，这个社会以瘦为美，所以她不能变胖，而采取一些极端的方式减肥。这种矛盾不能为外人道，让她觉得很痛苦。

当今社会，女性的地位得到很大提高，但受传统观念的影响，仍把女性的价值建立在外貌、形象的基础上，致使许多女性采取一些极端措施来获得符合社会标准的美好形象。这也是进食障碍在女性中多发的原因之一。

咨询思路：第一步，帮她理清自己感受到的压力与病态进食行为之间的关系，要求她记录自己进食的情况和进食前后的心情。然后，用行为技术给她提供正常进食原则，养成正常进食行为。重要的是帮助她建立面对压力的应对方式，使她认识到自己的价值不是建立在体重与形象上，促使她尊重自己的身体，欣赏自己的价值，从而预防贪食症复发。

【案例5】

来访者，女，二十六岁，神经性贪食八年。

来访者每月暴食十到十五次。自引呕吐十到十五次，发生在每次暴食之后。如果她认为自己吃了特别不该吃的东西，就会在暴食之后呕吐一次，然后喝下大量的水，接着再吐一次，意将自己"清扫干净"。

来访者每天早晨乘坐地铁上班，通常在七点半到达办公室，开始工作。八点半吃早餐，通常是半个面包和咖啡。有个同事会带油炸圈饼或者饼干作为早餐，大概每两周有一次。这时，来访者就会吃一个油炸圈饼，或者是五六块饼干，然后引吐。来访者通常不吃午饭。即使吃，也主要是沙拉、比萨之类的。吃完午饭，来访者会引吐三分之一所摄入的食物。除非办公室有特别的事情，否则她在白天是不吃零食的。如果吃的话，也就是一个蛋糕，而且马上引吐。下班之后，来访者直接回家，然后暴食，暴食之后引吐。

工作日，暴食的情况不是很严重。在周末，来访者总是用暴食开始的。暴食之后，马上引吐，然后洗澡。"这样，我能有几个小时感觉还不错。我觉得自己是干净的，就像我从没做过什么不好的事情一样。"来访者在周末会吃掉冰箱里面的所有东西。

暴食有时候会发生在丈夫在家或者是她看望母亲的时候。"我就是忍不住……我的家人知道，但是这让我很难堪。我真的不想在他们面前暴食……我们不谈论这个。我妈妈认为这就像抽烟成瘾一样……除非她生气了，然后她会叫我怪物。我丈夫想让所有事情好起来，所以当他问我是否还这样做的时候，我就说不会了。"

第103节：第五章 健康性心理问题(62)

来访者：暴食的时候，我感到失控。我感觉自己处于一个不同的状态，就好像我并不真正知道自己在做什么一样。真的没有情感。我是麻木的。它就只是我做的一件事而已。

（引吐的时候）将事物弄出来让我感觉好些，但我觉得自己像个怪物，我感觉孤独……很糟糕。我奇怪自己为什么能一次又一次地做这件事情。

来访者两年前，还滥用过泻药半年，但她在感觉到头昏眼花及心悸之后很恐惧，便停止使用了。她还尝试用过一次利尿剂。

来访者曾经疯狂地锻炼，不过自从治疗开始，就没有了。那时，她在凌晨三点半就起来，在上班之前要进行有氧运动一个半小时。她异乎寻常地关注自己的体重，对自己的身体表现出极度不满意，尽管事实上她的体重在完全正常的范围内。因为认为自己穿什么都不好看，所以她不买新衣服。

十八岁时，来访者无意中听到两个女同学谈到一个贪食症的女孩，来访者就开始暴食和引吐。她最初认为暴食和引吐是令人厌恶的，但没多久之后她就开始尝试。对于第一年的暴食，她随后要么严格节食，要么呕吐作为补偿。因为呕吐比较困难，所以她较少这么做。当呕吐成为一种本能后，她开始更多使用呕吐来补偿暴食。日益见长的呕吐频率让体重显著下降，同时她还每天锻炼一两个小时。大概在二十岁九个月的时候，来访者是符合神经性厌食症的诊断标准的。她并没有表现出任何其他相关的严重病理心理。

来访者成长于一个宽阔的郊区环境，还有一个哥哥和一个姐姐，都是在父母的身边长大。来访者在十二岁的时候，父母离婚了。

来访者：可能这是我整个生命中唯一最有创伤性的经历……我曾想如果生活不再像以前那样，我宁可不活着……我曾一直是爸爸的宝贝，但在他们离婚之后，我几乎再也看不到他。

他们离婚后，妈妈不得不承担起全家的主要开支，这样她就要工作更长的时间。那段时间，我经常独自一个人郁郁寡欢地度过整个的下午。

整个家族中，没有人有明显的肥胖、进食障碍或者任何其他的精神病家族史。

二十三岁时，来访者结婚了，她是在大学的时候认识丈夫的。来访者和丈夫住在一套公寓里面，妈妈也住在同一个城市里。

来访者：我和妈妈的关系是好的，但是感觉到近些年来有些疏远。我丈夫工作时间很长，并且要经常出差。我经常一个人待在家里。很多次暴食的时候，都感觉和丈夫的关系很糟糕。

【案例6】

来访者，女，二十九岁，神经性厌食，前来进行家庭治疗。

母亲和来访者是缠结的，父亲被排除在外。在这个家庭中，父亲是唯一一个公然表达愤怒的人，工作是父亲被排除在外的一部分原因。来访者害怕父亲发怒，这一点来访者是承认的。然而，较不清晰的是，母亲悄悄地叫女儿回避父亲，因为母亲自己不能处理与丈夫之间的事务。结果是，来访者在害怕父亲的过程中长大，并且泛化到害怕一般的男性。

咨询师：父亲对与女儿的脱离有什么样的感受？

父亲：我觉得那是因为女儿怕我发怒。

来访者：（点头）那是他的错，不是吗？

咨询师：母亲是怎么认为的呢？

母亲：我不认为这是父亲的错。

咨询师：（对母亲）你说得对。

母亲：没有人是错的。

咨询师：那不是真的。

母亲：（吃惊）你说的是什么意思？

咨询师：那是你的错。

【案例分析】

这是结构家庭治疗中的处理方式。母亲说"没有人是错的"，这句话体现了母亲仍然在通过否认她真实的情感来回避冲突。刻板的回避冲突的模式维持了母女之间的破坏性的联盟，要打破这种模式就必须使用这种水平的强度。其内容--谁真正害怕愤怒--不如结构目标重要：将女儿从她与母亲的过度卷入的关系中解脱出来。

2危机事件

2.1自杀问题

2.1.1自杀研究的现状

自杀不仅仅会对自杀未遂者本身、自杀者的家人、朋友带来严重的打击，同时，自杀会对自杀者所在的整个环境造成影响；同时，由于自杀率的不断升高，自杀问题本身也成了一个严肃的社会问题， 一个残酷的公共卫生课题。尤其让人痛心的是，年轻人中的自杀率正在上升。从本世纪初的数据上看：287 000人死于自杀（其中年轻人250 000）；1 500 000人因家人或亲友自杀出现长期而严重的心理创伤；135 000小于十七岁的孩子经历过父亲或母亲死于自杀；中国的自杀率为23/10万（美国自杀率为12.7/10万）；据国家统计，自杀是我国全人口第五位最重要的死亡原因。同时，自杀可能发生在所有人群中；女性自杀率比男性高25%；农村自杀率是城市自杀率的三至五倍；老年人自杀成功率高于年轻人群。

第104节：第五章 健康性心理问题(63)

此外，自杀未遂的人数远远超过自杀死亡人数。联合国估计自杀未遂人数是自杀死亡人数的十至二十倍，在中国，据不完全统计，自杀未遂人数是自杀死亡人数的八倍左右；我国每年有250万至500万人自杀未遂（卫生部估计我国每年至少有200万人自杀未遂）；女性自杀未遂者是男性自杀未遂者的三倍。从自杀的方式上看，服毒是最常见的自杀方式。婚姻和经济问题是导致自杀最常见的社会应激源；60%的人在自杀前有急性诱发事件发生。

在自杀的研究中，研究者总希望能够找到一个或者一组变量来描述自杀者的特征，但是正如上面提到的那样，到现在为止仍然没有得到适当的结论，有研究者在历经六年的研究之后，宣布研究失败，认为自杀是不能用任何有限的特征进行归纳的。当然，从上一段提供的数字中，我们发现不同人群的自杀比率是不一样的，因此研究者能够划分出一些高危人群，例如无助感是一个较好的长期的预测因素，但是并不是一个短期的预测因素，也就是说产生无助感并不会立即引起自杀行为或想法。对任何一个人是否会自杀的预测现在仍然没有办法做到，最好的方法就是直接去问是否有自杀的想法。但总还是有一些对高危群体的预测因素。研究自杀的著名心理医生施奈德曼通过大量的研究，把自杀的特征进行了归纳，他发现自杀者有十项共同的特征，他从六个心理学的角度来对这十个特征进行概括，也就成了自杀的六个维度，这六个维度分别是：原因、目的、情感、认知、人际关系以及连续性特征。首先是原因特征，这个维度包括两个方面的特征：①自杀通常由不能忍受的心理痛苦所引起的；②这种心理痛苦往往是因为心理需求遇到挫折引起的。第二个维度是目的特征，也包括两个方面的内容：③一般而言，自杀目的是为了寻求解决问题的办法；④一般而言，自杀目的是为了中断意识。第三个维度是情感特征维度，包括两个方面的特征：⑤自杀过程中常见的情感特征是极端的

无助感；⑥是否自杀的内在态度通常是矛盾的。第四个维度是认知特征维度，指：⑦一般而言，对自杀的认知态度会受到极度的压抑。第五个维度是人际关系特征维度：⑧自杀时的人际关系特征是想要与别人交流；⑨自杀的一般性的行为是寻找出路。最后一个维度是连续性特征：⑩一般而言，自杀的连续性特征是持续一生的应对方式。同时，研究者发现，有一些主要的有独立预测作用的危险因素，现在总结如下：

①死亡前的近两周内抑郁症状严重；

②求助者有自杀家族史；

③求助者曾有自杀未遂史；

④自杀当时出现负性生活事件所带来的急性应激；

⑤死亡前近一个月内生活质量低；

⑥求助者已经形成一个特别的自杀计划；

⑦求助者最近经历了心爱的人去世、离婚或分居事件；

⑧求助者的家庭因损失、个人虐待、暴力或求助者遭受性虐待而失去了家庭内的平衡和家庭支持系统；

⑨死亡前近两天内经历了急性的人际冲突；

⑩死亡前近一年内出现负性生活事件带来的慢性应激；

{11}求助者陷入特别的创伤损失而难以自拔；

{12}求助者是精神病患者；

{13}求助者有药物和酒精滥用史；

{14}朋友或同事有过自杀行为；

{15}亲属有过自杀行为；

{16}失业或没有收入；

{17}求助者最近有躯体和心理创伤；

{18}求助者有失败的医疗史；

{19}求助者独居并与他人失去联系；

{20}死亡前近一个月内社会活动减少；

{21}求助者有抑郁症，或处于抑郁症的恢复期，或最近因抑郁症住院。

这二十一条中有六条或者以上的情况，就有可能会发生自杀的行为。其中在危机干预的热线中，第四条和第十条是应当询问的，而在面询过程中，在保证来访者的安全的情况下，应当了解尽可能全面的信息。

2.1.2自杀相关的谬误

美国著名心理咨询师凯文·卡鲁索总结了大量的关于自杀的谬误，他说：很多时候，人们总会带着一些先入为主的观念来看待自杀的事件，但是事实上，他们在研究和咨询过程中，已经发现大量的案例是因为身边的人拥有了这些错误的观念，而导致没有能够及时的发现和预防。以下就是他所总结的谬误：

①谈论自杀的人不自杀，他们谈论自杀只是为了吸引人们的关注。

事实：自杀的人通常在自杀前都会谈论自杀。他们很痛苦，并希望能够求助，但是因为他们不知道该怎么做，并慢慢陷于无望的情绪中，很多时候他们谈论自杀是在发出求救的信号。所以说，谈论自杀是自杀行为实施前的一个严重的征兆。

第105节：第五章 健康性心理问题(64)

②谈论想要自杀的人通常并不会真正去实施。

事实：那些谈论想要通过自杀而死去的人通常会杀了他们自己。

③自杀前没有任何自杀的征兆。

事实：其实有很多的征兆，只是也许没有被人留意到。

④有过一次自杀，以后肯定还自杀，你做任何事情都不能阻止他们自杀而死的命运。

事实：自杀能够被预防。大多数自杀的人并不是真正想要死去，他们只是希望能够终止他们的痛苦。大部分人只是在他一生中的某个时候产生自杀企图。他们大多数人能从短时的威胁中恢复过来，学会适应与控制，长久地生活，使自己的生活丰富多彩，免受自我冲突的威胁。

⑤自杀的人是有着一定特征的，只有某一个性别、种族、社会经济地位、年龄等特征的人才会自杀。

事实：所有人都有可能自杀。它可以发生在年轻人或年长者中，富人或穷人中，病人或健康者中，城市居民或农民中，等等。

⑥一个人自杀未遂后，以后再也不会出现自杀行为。

事实：自杀未遂者以后还有可能会尝试自杀。自杀最危险的时候可能是情绪高涨时期，尤其需要注意自杀未遂者或者想自杀的人严重抑郁后突然变得兴奋欢快起来的时候。研究发现抑郁或者自杀后出现的"欣然"期是自杀的高危时期。

⑦所有自杀者都有精神问题。

事实：并不是这样，他们是有很深的精神痛苦，并且有可能确实会导致大脑内的化学平衡被打破，但是在六百五十九个案例中只有38%的未遂者在自杀当时诊断有精神障碍。他们中大多数人是具有严重的抑郁、孤独、绝望、无助、被虐待、受打击、深深地失望、失恋或者别的情感状态的正常人。再次申明，所有人都可能自杀。

⑧只有弱者才会选择自杀。

事实：并不是这样，许多看上去很"坚强"的人也会自杀。

⑨人们谈论自杀通常是为了以死要挟，来实现他们控制其他人的目的。

事实：不。谈论自杀的人是那些有很强精神痛苦，并需要帮助的人。而且告诉他们说，"你只是想要些什么"，或者"你只是在试图控制"，这样的行为是相当愚蠢无知的。人们自杀前通常都会谈论自杀。经常谈论自杀的人是相当危险的。

⑩要自杀的人总是要自杀的。

事实：人们仅仅会在一段时间内有自杀的想法，当然，自杀的想法会反复出现，但不会一致持续不断地出现。而且研究发现，大多未遂者的自杀行为是冲动性自杀行为。37%的未遂者在采取自杀行为前考虑自杀的时间不超过五分钟；60%的未遂者在自杀前考虑自杀的时间不超过两个小时。

{11}自杀者肯定是他们自己想死。

事实：他们中的大多数人并不是真正的想死。但他们只是在承受着巨大的精神痛苦，并且希望能通过死亡的方式来解决他们的痛苦。

{12}如果一个人有抑郁情绪存在，与他提及自杀会导致他产生自杀的想法。因此你永远不要跟一个可能想自杀的人提到自杀的话题或者询问他们是否有自杀的方案。

事实：询问一个人是否有自杀的想法并不会导致他们产生自杀的想法。而且与那些想要自杀的人谈论自杀是相当重要的事情，因为你可以更多地了解到他们的想法和意图，并且能够帮助他减少一些导致他产生自杀的想法的意图。

{13}如果一个人的抑郁情绪突然好转，他就没有自杀危险了。

事实：有时候自杀者情绪突然好转是因为他们已经下定决心要实施自杀行为了，并且坚信只要自己死去了，精神痛苦就会立即消失。

{14}年轻人不可能自杀，因为他们还有大好的前途等着他们。

事实：在美国，自杀占了十五至二十四岁的年轻人的死亡原因的第三位。在中国，自杀是十五至三十四岁人群第一位最重要的死亡原因。甚至有不到十岁的孩子会自杀。

{15}自杀和饮酒过度、吸毒等行为没有任何关系。

事实：有时人们会因为喝酒或吸毒的影响而去自杀。

{16}自杀的人并不希望需求帮助。

事实：许多自杀者在努力地寻求帮助。

{17}大多数的自杀是缘于一个突发的创伤事件。

事实：确实有60%的人在自杀前有急性诱发事件发生，但是仍然有40%的人在自杀前没有经历急性诱发事件。任何人都可能自杀。

{18}自杀发生在家族中，具有一种遗传倾向。

事实：自杀倾向没有遗传性，更多情况下，它是习得的或者是情境性的。

{19}一个想自杀的人开始表现慷慨和分享个人财产，表明这个人有好转和恢复的迹象。

事实：大多数想自杀者在情绪好转后，才有精力开始做出一定的计划，安排他们的财产。这种个人财产的安排有时类似于最后愿望与遗嘱。

第106节：第五章 健康性心理问题(65)

{20}自杀总是一种冲动性行为。

事实：自杀有些是冲动行为，但仍有一些则是在仔细考虑之后才实行的。

{21}自杀是一种不合理的行为。

事实：从自杀者的角度看，几乎所有采取自杀行动的人都有充足的理由。

此外，另一位研究者格森还提出了五项有关儿童自杀的谬误（转引自肖水源等翻译的《危机干预策略》）：

{1}六岁以下的儿童不会自杀。

事实：五至十四岁儿童自杀死亡的相当多。

②近年来儿童自杀非常罕见。

事实：近十年来，儿童和青少年自杀率正在上升。

③从心理动力和发展的观点来看，真正的儿童抑郁症是不可能的。

事实：近来发展心理学的研究表明，这种过时的理论是错误的。

④儿童不可能理解自杀的结局。

事实：不管这个学说是对还是错，实际上已经发生了儿童自杀未遂和儿童自杀死亡。

⑤从认知和躯体的角度看，儿童不可能成功地完成自杀计划。

事实：大量有关儿童自杀的数据在不断上升，说明这种说法是错误的。

格森认为，也许部分家庭以否定自杀来掩饰自杀带来的羞辱，从而导致了这些误解。从以上五项谬误来看，我们不能排除儿童自杀的可能性。

2.1.3自杀的迹象

①首先，是言语上的迹象，有可能是直接说出来，也有可能是间接说出。其中间接向人表示出的方式举例如下：

*谈论与自杀有关的事情或拿自杀开玩笑；

*谈论自杀的计划，包括自杀的方法，时间和地点；

*流露出无助、无望的情感；

*与亲朋告别；

*谈论自己现有的自杀工具；等等。

直接说出的话语比如说：

*"我希望我已死去"；

*"我再也不想活了"；等等。

间接说出的话语比如说：

*"我所有的问题马上就要结束了"；

*"我讨厌现在的生活"；

*"现在的生活一点意义都没有"；

*"现在的生活不值得活下去"；

*"无论怎样都没有关系了"；

*"我不再关心身边的任何事情了"；

*"现在没人能帮得了我"；

*"没有我，别人会生活得更好"；

*"我再也受不了了"；

*"我的生活一点意义也没有"；等等。

②然后，是看行为上的征兆，通常比较明显的行为上的征兆如下：

*出现突然的、明显的行为改变（如中断与他人的交往，或危险行为增加）；

*抑郁的表现（情绪的改变，睡眠或食欲的改变）；

*感到无助；

*表现出绝望的样子；

*睡眠过多或过少；
*大部分时候都在说厌烦；
*显著的长胖很多或者消瘦很多；
*写关于死亡的诗歌或文章；
*行为有点控制不住的样子；
*对大多数活动失去兴趣；
*放弃一切荣誉；
*写遗书；
*不再有幽默感；
*面临着"受到侮辱"的情况；
*面临着"失败"的情况；
*感到极端的内疚或羞愧；
*出现非理性行为；
*对死亡或者等死的事情很关注；
*做事不顾一切；
*易怒；
*经常无缘无故出现头痛、胃痛等症状；
*不再在乎个人外表；
*人格发生变化；
*在学习或工作中表现变得很差；
*有条理地安排后事；
*频繁出现意外事故；
*饮酒或吸毒的量增加；
*不能集中精神。

以上是根据现有的研究总结的一些自杀行为发生之前的行为和言语上的征兆，但需要强调的是：并不是所有的自杀者都会在自杀前表现出自杀征兆，有些人会把他们的痛苦、抑郁情绪深深地埋藏下来，因为他们希望自己在别人眼中是强者，又或者是因为现在的社会给自

杀者往往会贴上不好的标签，会认为他们有病，因此他们不希望自己被认为是弱者，所以他们会将心理的感受隐藏起来。

但是大多数人确实显示出了自杀的预警信息，所以我们需要注意这些表现出来的自杀预警信号，并尽力去鉴别。如果我们确实发现某些人表现出了自杀预警信息，我们需要尽全力帮助他们。

2.1.4自杀的干预

对于自杀者来说，他们中的大多数人并不是因为不想活了，而是把自杀当做了解决问题的一种方法。自杀确实是解决问题的一种方法，但不是唯一的一种，也不是最好的一种，总会找到其他更好的方法。自杀者认为自杀是一种合理的解决问题的方法，其内在的问题是负面的情感，如抑郁、焦虑、丧失、持续的厌倦、气愤或其他令人不愉快感；外在的问题包括与外部环境相关的强烈的丧失、内疚或愤怒感等。因此日复一日的生活琐事变得越来越激烈，情感越来越痛苦。在所有自杀危机中，情感痛苦是一个主要方面。自杀者认为痛苦状况是无法逃避的，无法忍受的，永无止境的。

第107节：第五章 健康性心理问题(66)

因此针对自杀者的这些想法，我们的干预行为应当帮助自杀者从这些想法中摆脱出来。如果自杀者认为痛苦状况是无法逃避的，那么咨询师就要显示出问题是可以解决的；如果自杀者认为痛苦状况是无法忍受的，那么咨询师要显示出无法忍受的感受是可以改变的；如果自杀者认为痛苦状况是毫无止境的，那么咨询师要表示消极的感受是可以结束的。例如下面的这两个案例：

【案例1】

自杀者：我觉得我根本不可能摆脱目前的状况，我太痛苦了，不可能有人能帮助我，除了死我想不到第二种方法了。

咨询师：你感到伤痛、绝望。你已经花了一些时间来跟我谈这件事，这很好，那么再花一些时间来跟我谈谈吧，也许我可以找到一些帮助你的办法，但是这需要你肯协助我。我见过有一些人也像你一样感到绝望和痛苦，但是最终找到了其他的更适合的解决方法，如果你能协助我，我们可以一起来试一试，寻找这种方法。

【案例2】

自杀者：我不能忍受下去了，这种痛苦你根本无法想象，快要窒息死了。

咨询师：嗯，我们前面已经认同了情绪和认知是两个完全不同的系统，痛苦是一种感觉，而这种感觉在认知改变或环境变化的时候会发生改变，同样一件事情，我们可以从不同的角度来看待，痛苦的感觉也是这样，我相信我们能够找到一种方法来减少你的痛苦。

正如本节开篇的文字中提到的，自杀者是在个人痛苦和应对资源之间拔河，对于自杀者而言，往往个体缺乏对某种特定状况的应对能力，使个体不能应对面临的困境；或者尝试了所有解决其问题的方法，但都以失败告终；想不出其他的解决问题的方法，尤其在其极度

痛苦时；经多次的自杀行为，开始认识到自杀几乎是解决任何问题的一个好方法；或者认为没有其他可供选择的解决问题的方法。

自杀者的想法通常有如下的特点：他们希望通过自杀来结束痛苦，他们感到强烈的无助感、无望感和生死选择之间的矛盾情感，以及强烈的孤独感，同时还可能伴随着现存的抑郁情绪。

某危机干预中心经过长达十年以上的咨询经验，总结出帮助有自杀倾向者的要点，如下：

*保持冷静，耐心倾听；

*让他谈出自己内心的感受；

*要接纳他，不对其做任何评判；

*不要试图说服他改变自己的感受；

*询问他们是否有自杀的想法："你是否有过很痛苦的时候，以致令你有想结束自己生命的想法？"（再次强调：询问一个人有无自杀念头不但不会引起他自杀，反而也许会挽救他的生命）。但是不要这样问："你没有自杀的想法，是吧？"或者"我知道你不会选择自杀的，对吧？"后面这样的问句会把自杀者的想法全部关在肚子里，而没有办法说出自己真正的想法。

*相信他所说的话，任何自杀迹象均应认真对待；

*不要答应对他的自杀想法给予保密。当咨询师发现来访者或来电者有自杀想法时，需要遵守解密原则；

*让他相信别人是可以给其帮助的，并鼓励他寻求他人的帮助、支持；

*要尽量取得他人的帮助，以便与你共同承担帮助他的责任；

*如果你认为他即刻自杀的危险很高，要立即采取措施：不要让他独处；去除自杀的危险物品，或将他转移至安全的地方；陪他去精神心理卫生机构去寻求专业人员的帮助。

*如果自杀行为已经发生，立即将其送往就近的急诊室。

最后，对自杀的特点做一个总结：自杀是一个复杂的事件而非简单的事情。其间有多重矛盾的情感交织在一起，自杀的危险期大约持续二十四至七十二小时。面对自杀的情况，我们可以：

*给予相关信息；

*进行适当转介；

*提供心理支持；

*评估抑郁程度或自杀危险；

*帮助制订一个行动计划。

我们的帮助理念是：

*所有的自杀行为都要引起重视；

*最常见的自杀原因是为了寻求解决问题的方法；

*一般来说，人们选择自杀是为了逃避；

*自杀行为是一个人向他人传递痛苦和求助的信号；

*他此时此刻正竭尽全力解决问题；

*自杀时习得的解决问题的方法。

2.1.5自杀的预防

自杀可以预防，而预防需要我们所有人的努力！吉利兰等人总结了一些关于预防儿童和青少年自杀的策略，摘录如下：

①相信你的怀疑，青少年可能自杀。就像前面已经提到的，现在青少年自杀的比率逐年上升，现在已经发现儿童和青少年的自杀案例，因此请你不要轻易放松；

②告诉你认为可能会自杀的儿童、青少年，你很担心他们，然后倾听他们所说的；

第108节：第五章 健康性心理问题(67)

③直接进行提问，问青少年是否正在考虑自杀，如果青少年回答是，那么继续问是否有自杀计划；

④一旦开始倾听，那么不要因为听到青少年所告诉你的任何事情表现出震惊或愤怒。不要与他们辩论自杀行为的对错，也不要问他们你自己是否称职的问题，不要承诺会替他们保守自杀想法的秘密；

⑤如果你认为自杀的危险随时可能发生，应让人守护着他/她；

⑥如果有必要，可以从经历丰富的咨询师或其他能够作出反应的成年人那里获得帮助；

⑦确保他们的安全，通知对青少年负责的合适的成年人，请其积极地与他们待在一起，关注他们；

⑧使青少年确信他们的自杀企图是真正紧急的，这种紧急状况迟早将会过去。建议他们不要期盼这种紧急状况马上消失。而且如有必要要告诉他们，解决的办法是一步一步地，一天一天进行的；随时可提供帮助；无论什么时候，自杀企图变得强烈时，以直接的方式请求帮助是很有必要的；

⑨假定一个积极的并且具权威性的角色用于保护处于危机状态的儿童青少年。他们可能需要这样一个指导性的权威角色，能使他们充分地得到支持者的关怀，从而恢复他们的自我责任感；

⑩当处于危机状态的儿童、青少年已明显地解决了高危危机后，仍应密切地监视他们。我们已知道许多人在似乎已恢复、坚强起来后突然自杀。曾记得有抑郁症的想自杀的求助者一旦他们获得精力时，他们可能决定自杀。帮助处于危机状态的儿童、青少年的人必须总是持积极的态度，并且密切地关注他们，直到危险性已肯定消失。

2.1.6自杀干预过程中的注意事项

在肖水源等人翻译的书中也有希普尔提出的自杀管理中必须注意的十四个"不要"，这些"不要"的注意事项对于所有人都适用，无论是

面询人员、热线接线员，或者是一个被有自杀想法者所信任并选中作为倾听者的人来说，都应当注意不要做以下的这些事情：

①不要责备求助者，或者对求助者进行知识性的说教；

②不要批评求助者，或者对他的选择、行为和观点提出批评；

③不要与求助者讨论自杀的是非对错；

④不要被求助者所告诉你的危机已过去的话所误导；

⑤不要否定或看不起求助者的自杀意念；

⑥不要试图向令人震惊的结果挑战；

⑦不要让求助者一个人留下，而不去观察他，或者不去主动联系求助者；

⑧在急性危机阶段，不要诊断、分析求助者的行为或对其进行解释，尤其对于能动性较差的求助者；

⑨不要陷入被动；

⑩不要过于着急，要保持冷静；

{11}不要让求助者保持自杀危机的秘密，也不要答应保守这个秘密；

{12}不要因周围的人或事而转移目标；

{13}不要在其他人中，把过去或现在的自杀行为说成是光荣的、殉情的、荣誉的或将其神化；

{14}不要忘记追踪观察。

2.1.7总结

最后，让我们进行一次回顾和总结：

2.1.7.1如果你想自杀

如果你曾经想到过或者正在考虑自杀的事情，那么立刻寻求帮助。抑郁是一股强大的力量，所以你不能仅仅是等待，并坐在家里期望你的心情会变好。当一个人感到有一段时间情绪不好了，那么这不是无关紧要的小事，应当给予重视。

你可以跟你信任的人尽快取得联系，并进行谈话。如果你不能找到这么一个人，那么寻求医生、咨询师、大学的教授、一位有智慧的长者，或者一位老师。

2.1.7.2如果你发现你身边的人有自杀倾向

当你怀疑身边的某人可能有自杀倾向时，通常来说，与他立即进行交流是相当好的一件事情。你当然可以寻求其他人的帮助，但只要你去与之交流，那么就会让自杀者感到他们并不是孤独的，并且会感到自己是被关心和理解的。

与他进行交流还可以给对方一个机会去考虑其他的问题解决方式。大多数时候，想到自杀的人们在有人对他们进行询问，带给他们关心和关注时，他们会愿意交流。因为当人的思想被抑郁的雾气掩盖之后，人往往不能看到大多数人能看到的情况，因此，你与他的交流，也许可以帮助他打开一扇新的解决问题的窗子。

即使你的朋友或同学哭着要求你帮忙保守他想要自杀的秘密，你也必须尽快地寻求帮助--你朋友的生命很可能就依赖于你所做的决定。因为有些时候，想要自杀的人可能会陷入一种很深的情绪性的境况中，他们可能会很希望自杀，因此导致情绪激动到不能认识到他／她需要帮助。尽快告诉一个你信任的成人。

第109节：第五章 健康性心理问题(68)

如果可能，你也可以代替你的朋友或同学打上面提到的危机热线或者110。你也可以找到一位本地的心理咨询师，或者热线电话号码。你可以通过网络，或者询问相关的人员来得到这些号码。有很多方便的社会资源你可以使用，而且他们会很乐意与你交谈，并帮助你找出怎么做才是最好的方法。

有时，试图自杀的青少年--或者自杀死亡的青少年--事先并不会流露出任何的征兆。这会让爱他们的人不仅仅感到哀伤，而且会因为自己的过失感到内疚，并不断地自责自己为什么会漏掉这些线索。家庭中或者朋友圈子中有人因自杀而死亡时，其他人应该知道有时候就是没有什么线索，因此不必为了这件事情而自责。

当有人死于自杀时，他身边的人会受到巨大的伤害，会感受到巨大的情绪上的痛苦。当最近发生了丧失的情况，或者他的家庭成员中，或者学校、工作单位里有人自杀时，幸存者也会变得脆弱些，更有可能在自己身上实施自杀的行为。如果你已经发现身边有人在尝试或准备，或正在实施自杀计划，那么你去与一位心理咨询师聊聊将是一个不错的方法--因为他们受过了相关方面的专业训练。或者，你可以加入某一个为幸存者而举办的小组，你能在里面获得支持，并与那些跟你有同样经历的人进行交流。

有学者总结了八条，当你发现有人自杀时，你应当如何做。在前面实际上已经提到过了，这里再次重复一遍：

①严肃对待这件事情；

②牢记：自杀行为是一种求助的信号；

③要立即给予帮助，并且尽快求助，不要有任何拖延；

④倾听；

⑤询问对方是否有自杀的想法；

⑥如果一个人真的有自杀的想法，那么一定不要留下他一个人；

⑦寻求专业的帮助；

⑧不要保密。

3.2网络成瘾

3.2.1网络成瘾概念的提出

网络成瘾是伴随着网络技术的普及而新出现的一种心理障碍，许多国家和地区都陆续出现了这一问题，并呈日益严重之势。

中国互联网发展状况统计报告显示，截止到1997年，我国的上网用户数为六十二万，而到了2004年已经增加到八千七百万。短短七年，"触网"人数就有了如此惊人的增长，可见互联网对于人们来讲具有极大的吸引力。然而像其他科学发明一样，随着互联网的迅速发展和普及，它带来的负面影响也慢慢显露出来。一些用户在享受网络所带来的便利的同时，渐渐沉迷于网络的虚拟空间中而不能自拔，进而在学习、工作、生活等方面产生了一系列的问题。由于这部分人群正在不断扩大，这种现象引起了心理学家的高度重视，称之为"网络成瘾"。

"网络成瘾"这一概念最初是由美国纽约市的一位精神医师伊万·戈德堡于1991年提出的。这一概念自被提出以来，在社会学和心理学领域引起了不小的争论。"成瘾"一词最初仅用于药物依赖，类似的成瘾标准后来也被应用于一些行为障碍，如病理性赌博、电子游戏成瘾及某些技术或物质的过度使用。概括地说，网络成瘾是指由于反复地网络使用所导致的一种慢性或周期性的着迷状态，并产生难以抗拒的再度使用的渴望；同时还会产生想要增加使用时间的欲望与耐受性、克制、退瘾等现象，对于上网所带来的快感也会产生心理与生理上的依赖。在网络成瘾早期，成瘾者先逐渐感受到上网的乐趣，随着上网时间不断延长，逐渐出现成瘾症状。网络成瘾者开始是精神上渴望上网，逐渐发展为躯体依赖，表现为每天起床后情绪低落、思维迟缓和疲乏无力等，上网以后精神状态才能恢复至正常水平。在晚期，成瘾者出现与生理因素无关的体重减轻、外表憔悴、每天连续长时间上

网。一旦停止上网，则会出现急性戒断综合征，甚至有可能采取自残或自杀手段。关于网络成瘾的症状表现将在后文中具体介绍。

另一位心理学家阿姆斯特朗认为网络成瘾是一个广泛的概念，包括了很多不同的行为和冲动控制问题。他将网络成瘾分为五类：①网络色情成瘾；②网络关系成瘾；③网络强迫行为；④信息下载成瘾；⑤电脑成瘾。

Davis把网络成瘾区分为两类："特殊病理性网络使用"和"一般病理性网络使用"。特殊病理性网络使用是指对互联网特定功能的依赖，包括对在线色情信息服务、网上拍卖、网上股票交易和在线赌博等功能的过度使用。成瘾者依赖的仅是这些特定的内容，也就是说即便没有网络，成瘾现象仍然有可能发生。一般病理性网络使用则是指对互联网多种功能过度的使用。成瘾者没有特定目的地在网上浪费大量时间，而沉迷于聊天室或其他网络上社交方面的功能。

第110节：第五章 健康性心理问题(69)

3.2.2网络成瘾的国外参考标准

3.2.2.1 Goldberg的参考标准

Goldberg于1991年最早提出了网络成瘾的概念，并对这一问题做了最初的描述与研究，做出了如下界定标准。

必须在一年内，表现出下列七种情况中的三种以上症状即可确诊为网络成瘾。

①耐受性。指符合下面任意一条：

需要明显增加上网时间才能获得满足；

上网时间不变，但满足感明显下降。

②停止上网后，表现出以下任意一种症状：

显著的脱瘾综合征：

a. 精神运动性烦躁；

b. 焦虑；

c. 强迫性思考网上发生的事情；

d. 幻想或梦想有关互联网的事情；

e. 随意或不随意地做出手指敲击键盘的动作。

急于使用网络或相似的网上服务来减轻或避免脱网症状。

③上网的次数比计划的多，时间比计划的长。

④一直希望能努力减少或控制网络的使用，却没有成功。

⑤把大量的时间用在与使用网络有关的事情上，如购买网络书籍、尝试新的浏览器、整理下载的资料。

⑥因为使用互联网而放弃或减少重要的社交、工作或娱乐活动。

⑦尽管知道上网可能已经导致了持续或复发性的身体、社交、工作或心理问题，但仍不管这些情况而继续使用互联网。

3.2.2.2 Young的参考标准

Young是最早研究网络成瘾的心理学家之一，她认为在《精神疾病诊断与统计手册》第四版上列出的所有诊断标准中，病态赌博的诊断标准最接近网络成瘾的病理特征。因而Young对病态赌博的诊断标准加以修订，形成了网络成瘾的测量工具。

如果对下列问题中的五项以上回答是肯定的，即被确定为网络成瘾。

①你是否迷恋互联网或其他网上服务，并在下线后仍然念念不忘?

②你是否感到有必要花更多时间去网上寻求满足感?

③你能控制自己是否上网吗?

④如果减少了上网时间或停止上网，你是否感到不安和愤怒?

⑤你上网是否为了逃避问题或是为了减轻无助感、犯罪感、焦虑、抑郁?

⑥你是否欺骗家人或朋友，以隐瞒你上网的频度和时间?

⑦你是否为了上网而不惜冒失去某个重要关系、工作、受教育机会或谋职机会的风险?

⑧即使支付太多的上网费用你仍然坚持上网?

⑨当下线时，你是否感到更加抑郁、情绪低落或易怒?

⑩你的上网时间是否总是比预计的要长?

3.2.3网络成瘾在中国

网络在中国的发展速度是惊人的，我国上网用户的数字一直呈高速增长。根据中国互联网信息中心2005年7月报告，全国三十五岁以下上网用户总数已达8373.9万人。

中国青少年网络协会（CYAND）2005年调查显示，目前全国青少年网瘾用户约占网民总数的13.2%，人数约达1105.4万人。网瘾用户中未成年人占的比例较高，十三至十七岁的青少年网民中网瘾比例高达17.1%，十八至二十三岁的青少年网民中网瘾比例为13.7%；同时，初中学生网瘾现象严重，群体中的网瘾比例高达23.2%。

把我国的情况和国外情况进行比较，我们吃惊地发现，在网络成瘾问题上，我们具有独特的表现。

①与国外主体人群不完全一致

调查显示，国外网络使用问题主体人群集中在二十至三十岁之间，而我国网络使用问题主体人群年龄小于这一年龄，尤其是出现网络成瘾等严重问题的人群主要集中在十五至二十岁之间，与国外的一般情况存在显著差异。

②使用内容集中性强

从最早报道网络成瘾的美国到陆续出现网络使用问题的西欧、日本等国，过度使用网络的内容包括信息下载、网络通信、网上聊天、网络购物、网络赌博、网上色情信息等多个领域。而我国网络使用问题主要集中在网络游戏上，其所占比例虽然根据不同报道有所差异，但均超过了其他各种问题的总和。

③极端倾向明显

我国近几年与青少年使用网络成瘾有关的恶性案例不断出现，包括长时间上网诱发猝死、盗窃、抢劫、诈骗、故意伤人甚至杀人。这些日益增多的恶性案件有些直接由网络引起，有些已经超出网络应用范畴。也正是这些恶性案例引发了社会各层面的广泛关注，吸引、激发了越来越多的专业人员研究这一问题。而在最早提出"网络成瘾"概念的美国，一些最近的研究结果显示，网络成瘾问题并没有如预测的那样在青少年中迅速蔓延。

因此，我们说，在中国出现的网络使用问题，尤其是青少年网络使用问题已经并非简单的心理疾病问题，它已经成为一个影响广泛的社会问题。在我国已经出现了比较严重的青少年网络使用问题，网络成瘾成为影响我国人们健康，尤其是青少年健康发展的重要问题之一。

第111节：第五章 健康性心理问题(70)

结合前人的研究成果以及我国的特点，我国的心理学家从青少年心理发展角度提出了我国的网络成瘾概念：

网络成瘾是青少年心身发育过程中心理失补偿的突出表现，是我国当前教育体制下青少年心身发育需求不能满足的病理性补偿行为，是青少年在信息时代的单一选择性心理行为偏差。

3.2.4青少年网络成瘾的症状

3.2.4.1生理方面

网络成瘾对身体健康会造成严重影响。长时间沉迷于网络可引起植物神经紊乱、体内激素水平失衡，使免疫功能降低，引发心血管疾病、胃肠神经官能病。同时，由于玩游戏时全神贯注，身体始终处于一种姿态，眼睛长时间注视显示屏，会导致视力下降、肩背肌肉劳损、生物钟紊乱、睡眠节奏紊乱、食欲不振、消化不良、体重减轻、进食过多而活动过少导致肥胖、体能下降、免疫功能下降，停止上网则出现失眠、头痛、注意力不集中、消化不良、恶心厌食、体重下降。青少年正处在身体发育的关键时期，这些问题均可严重妨碍他们身体的健康成长。

3.2.4.2认知方面

网络成瘾者一旦停止上网便会产生上网的强烈渴望，难以控制对上网的需要或冲动，这种冲动使其不能从事别的活动，工作、学习时注意力不集中、不持久，导致心理错位和行动失调，对周围现实环境的感受力、记忆力减退。由于长期的视觉形象思维，导致逻辑思维活动迟钝，沉迷于虚拟世界而对日常工作、学习和生活兴趣减少，与现实疏远，为人冷漠，参与意识减弱，缺乏时间感。

3.2.4.3情绪方面

网络给网络成瘾者提供了一个广阔的交流情感的空间，他们可以和网友们尽情地沟通，享受着无拘无束的愉悦。同时，网络也给他们

造就了一个宣泄情绪、放纵冲动的场所。网络成瘾使得有的人心理闭锁、情感迷失。网络成瘾者因不能面对现实，常常处于上网与不敢面对现实的心理冲突之中，情绪低落、悲观、消极，情感自我迷失。常出现的情绪问题有：忧郁症、躁郁症、焦虑等。

3.2.4.4自我认识方面

网络成瘾者普遍不能约束自己，自我控制能力较差。过度地沉溺于网络中虚拟的角色，容易迷失真实的自我，将网络上的规则带到现实生活中，造成角色的混乱。网络虚拟空间的表现与现实生活中的表现具有的强烈反差，导致了沉溺者的双重人格，夸大自己的次要性格，向本我妥协，在互联网上一味追求快乐原则，但另一方又受到环境的制约，因此产生焦虑。另外，出于好奇心而上网容易导致异装癖、同性恋倾向等不健康人格。

3.2.5为什么会网络成瘾

"为什么会网络成瘾？"这一问题是研究网络成瘾的关键点。为回答好这个问题，我国"虹"计划项目专家组做了大量的前期研究与临床实践，提出了解释网络成瘾的病理心理机制--"失补偿"假说。"失补偿"假说对于网络成瘾的基本解释为：上网行为是青少年心理发育过程中受阻时的补偿表现。如形成"建设性补偿"，则完成补偿、恢复常态发展，即正常上网行为；如形成"病理性补偿"，则引起失补偿、导致发展偏差或中断，即网络成瘾行为。

3.2.5.1网络成瘾的形成过程

3.2.5.1.1上网的原因

青少年上网通常存在两种背景情况--常态需要和补偿需要。

①常态需要。青少年个体发展需要众多的心理要素，如亲子交流、在校学习、同伴朋友、竞争与竞赛、体育运动、文艺活动等等，而网络资源自身就包含了其中的多种要素，如竞争、同伴关系、成就感等等。青少年可以通过网络获得发展所需的心理要素，在这一背景下，上网属于常态需要，不仅不能粗暴阻止，反而需要教学和引导。

②补偿需要。当青少年的常态发展受到外因与内因的影响时，则会出现心理要素获得不足的情况，从而导致发展受阻。这时，青少年上网的动机是补偿不足的心理要素，驱动力主要来自内部。在这一背景下上网则属于补偿需要，需要密切地关注这一行为的演化。

影响青少年常态发展的主要原因分为外因和内因。

常见的外因包括：家长要求过严、期望过高、学校教学单调枯燥、过于看重成绩、同伴过少等。

常见的内因包括：屈从家长管教、过分在意成绩、不够乐观、缺乏兴趣爱好等。

选择网络进行补偿的主要原因：

①开始接触网络的限制少

大部分家长认为电脑会帮助青少年学习，而且学校大都开设了与计算机有关的课程，不少学校和教育机构还开设有网校进行网上教学辅导。因此，青少年开始接触网络时的限制很少，甚至是敞开和受到鼓励的。

第112节：第五章 健康性心理问题(71)

②上网活动在最初阶段常得到支持

由于条件限制，一些家长希望孩子能够更多地进行室内活动，而在家使用电脑或者网络恰恰与这种行为期望相一致。因此，往往在最初使用电脑和网络时，很多孩子是得到家长认同和许可的。

③网络使用入门技术门槛低，即刻满足性强

现实生活中的很多活动如跳舞、弹琴等对于青少年来讲都有不同的技术门槛，而游戏和娱乐往往是门槛较低的一类，网络游戏则是其中更低的一种。绝大部分青少年都可以在很短时间内学会如何开始一种网络游戏或其他网络活动，而且几乎能即刻获得一定满足，这对于青少年来讲是非常有吸引力的。

④网络的娱乐性满足了青少年发展的需要

娱乐和游戏是青少年成长过程中的必需要素，大量的能力与知识都是通过娱乐和游戏习得的，有其个体交往、社会适应的重要心理能力。而且目前我国青少年的娱乐内容非常狭窄，渠道和可获得性非常有限，因此网络游戏正好大行其道。而研究表明，网瘾者更倾向于玩网络游戏，而非网瘾者则更倾向于借助网络获取信息。

3.2.5.1.2上网的影响

通过"失补偿"假说可以很好地理解这一问题。

首先，青少年个体发育的心身需求是多方面的，同时也需要从多渠道获得。长时间上网或单一使用网络资源都会造成发展所需的心理要素获得不足，就如同长期偏食会造成营养不良。

其次，网络能够提供多种心理发展要素，但毕竟不能提供所有要素，正像任何一种食物都无法提供所有营养一样，而且网络所提供的某些心理要素并不能迁移回现实生活，因此长期迷恋网络并不能带来现实能力的增强。

3.2.5.1.3正常上网

当青少年处于常态上网时，往往还存在其他的良好渠道，提供发展所需的心理要素，因此不会简单地沉迷于网络活动。

而当青少年处于补偿上网时，做到自主控制上网活动则需要启动"建设性补偿"机制。一方面选择性放大，包括互联网在内的渠道以获得不足的心理要素；另一方面努力改善或重建受阻的渠道，诸如亲子关系、在校学习等。

大部分个体在发展过程中都会遇到不同形式与程度的阻碍，大都通过建设性补偿机制完成自我心理修复，这样，即使选择性放大了上网活动，也可以逐步自主调控。

3.2.5.1.4网络成瘾

这是解释网络成瘾及其他网络使用问题的核心，也是在揭示网络成瘾形成的病理心理机制。

当青少年处于补偿上网时，如果不能启动"建设性补偿"机制，则进入"病理性补偿"机制。一方面单一性放大某种渠道以图获取不足的心理要素，如放大互联网渠道则可能成为网络成瘾；另一方面又不能改善或重建受阻的渠道，诸如亲子关系、在校学习、同伴朋友等。

个体通过病理性补偿机制不能完成自我心理修复，将会导致发展受损或停滞。如果这一状态持续存在，在条件因素与激发事件共同作用下，将发展至"失补偿"阶段，即个体发展所需心理要素不能得到满足，无法得到补偿，最终导致发展偏差（如暴力、犯罪、身心疾病等），甚至发展中断（如猝死、自杀等）。

3.2.5.2为什么青少年容易网络成瘾

青少年时期是人一生中发展和变化非常迅速的时期，其心理发展依赖于生理上的发展。青少年在生理上正处于青春发育期，这一时期的最大特点是生理的快速成长、急剧变化，特别是处于外形剧变、机能增强和性成熟的"三大巨变"中。由于身体发展的快速和突然，给青少年的心理发展带来了突飞猛进的变化，因此这一时期常被称为人生

的"疾风骤雨"时期。处于这一时期的青少年，在自我意识、认知、情绪以及人际交往等方面都有其独特的表现。

3.2.5.2.1青少年心理发育特点

①自我意识特点

随着青少年身体的迅速发育成长，他们开始越来越关注自我，最突出的表现就是希望了解自己的意识越来越强烈，自我意识空前高涨。他们常常在想："我到底是一个什么样的人？""别人喜欢我还是讨厌我？""怎样才能让别人喜欢我？"关于"我"的问题开始反复萦绕在他们心中。了解自我、认识自我的愿望变得越来越强烈。所谓自我认识，也就是自己对自己的认识与评价，如我长得怎么样？我聪明不聪明？等等有关自己的身体、外貌、能力、性格等方方面面的认识和评价。在自我认识和评价的基础上，青少年会对自己产生一定的自我情绪体验，如自尊感、自信心、自豪感或自卑感、羞愧感等等。正是在对自己各方面的认识、评价与体验的基础上，青少年才会逐渐地把自己整合成一个独立的、完整的个体，也就是建立起自我的同一性。正如艾里克森所指出的，建立自我同一性是青少年在此阶段的主要发展任务。

第113节：第五章 健康性心理问题(72)

在发展自我同一性的过程中，青少年用来证明自己的方式通常都是指向外部世界的，他们比较在意外界对自己的评价和认可，非常渴望得到他人的肯定和认同。青少年对自己的认识与体验主要来自于他们日常的学习和生活，比如学习、人际交往、文体活动、各类竞赛等活动。当他们能在这些活动中得以自我展示，并能够得到外界积极的肯定与评价，体验到成就感、成功感时，积极的自我概念就能逐渐建立起来，自信心也会不断地增强。比如，在数学竞赛中获胜、考试成绩优异、体育成绩好等，还有受到父母、老师或同学们的表扬，这些都是青少年感到很有成就感的事，也是他们形成良好自我认同的重要生活事件。

不过，由于我国现行教育体制下应试教育的影响，现在青少年的学习压力普遍很大，家长、老师对他们的期望过于单一，学习好、考上好大学最重要，课余生活则显得相当的乏味单调。因此学习成绩的好坏常常成为青少年成就感的唯一来源，他们获得自我肯定与成就感的机会非常有限，尤其是学业不良的孩子。在青少年最渴望得到自我认同的时期，我们的教育现实不但无法很好地满足他们这方面的心理需求，反而令他们的自尊心与自信心倍受打击，从而令他们产生很强的挫败感。因此许多孩子自然会通过其他途径来寻找自我价值感的体现，而网络恰恰为他们寻求自我认同提供了一条很方便的途径。因为在网上孩子们可以很容易体验到成功，尽管它是虚幻的，但是它带来的心理感受则是很真实的，尤其是每闯过任何一关，都可以得到"回报"，这种成就感是他们在现实生活中很少有机会体验到的。有资料显示，目前迷恋上网的孩子中属于学习失败的孩子占了相当大的比例，这与现实中他们的自我无法得到很好的认同有很大关系。

②认知发展特点

青少年逐渐摆脱了儿童时期单一的具体运算和简单的形象思维，逐渐进入抽象思维阶段，也就是开始懂得实验、假说、推论这类形式化的思考。随着思维活动的数量和质量的大大提高，青少年思维的独立性和批判性也有了显著的发展。他们思维活跃，不再满足于教师、父母或书上所讲的道理，喜欢独立寻求或与人争论各种事物、现象的原因和规律。这时期的他们进入了一个喜欢怀疑、辩论的阶段，这是青少年阶段认知发展的一个重要特点。网络世界是一个充满新异刺激的丰富世界，新事物、新思想、新技术层出不穷，尤其是游戏中的闯关、练级，是对个人智力水平的极大挑战与锻炼，恰恰满足了青少年在思想上渴望深沉同时又喜欢挑战的心理需求。

但是，思维的片面性和表面性则是青少年认知发展的另一显著特点。尽管青少年开始能够有意识地调节、支配、锻炼自己的思维，但是由于知识经验不足、辩证思维尚未发展起来等原因，他们思维的独立性和批判性还不够成熟，看问题容易片面化和表面化，常常表现为只看到局部而看不到整体，要么肯定一切，要么否定一些的偏颇。这样，青春期的孩子更偏爱就外界事物的某一点来进行理想假设，一旦迷恋某种东西，一好百好，就有可能出现难以自拔的现象，如狂热追星、痴迷上网等行为，表现出青少年认识事物的特点，即好奇中存在盲目性、独立中具有片面性。

③情绪特点

青少年的情感世界丰富，情绪和情感体验比较强烈，带有明显的两极性特点。青少年的情绪有时非常强烈或狂暴，但是有时也会表现得非常温和与细腻。同时，由于青少年对事物的认识还不全面，还存在着偏执性的特点，所以，他们在情绪的表现上也具有一定固执的特点。随着青少年独立自主意识的增强，他们希望父母等成人尊重自己，希望获得更多独立自主的权力，如果事与愿违就会出现强烈的反抗情绪，尤其是对父母容易产生不满、反抗的矛盾情绪。青少年处于半幼稚半成熟、独立性与依赖性错综复杂、充满矛盾的时期，他们的

内心充满了矛盾。例如，如何处理与父母的分歧、生理发育与心理发育的矛盾、反抗性与依赖性的矛盾、高傲与自卑的矛盾、否定童年与眷恋童年的矛盾等。正是由于青少年时期是个体心理发展充满矛盾的阶段，处于心态的不平衡时期，因此他们很容易体验到一些负性的情绪，当他们不知道或不能恰当地应对时，则往往容易产生不良的应对策略或模式。

调查发现，很多青少年会在空虚无聊、心情烦躁或心情不好的时候选择上网，甚至还有些人会专门去玩一些具有攻击性的游戏，以此来宣泄心中的愤恨、不满等负性情绪。通过网络来调节情绪的方式本无可厚非，但是每每感到无聊、心情不好或遇到不顺心的事情就想上网，而又没有其他的多样的宣泄情绪的方式来替代时，就会使上网这种回避及转移注意力的应对方式被反复过度使用，这就有可能导致青少年过度迷恋网络而不能自拔。恰如一位网络依赖的少年所言，我解决不了就只好上网逃避。

第114节：第五章 健康性心理问题(73)

④人际交往心理

随着年龄的增长，青少年与社会的交往越来越广泛。他们渴望独立的愿望变得日益强烈，对父母的权威也产生了怀疑，甚至发生反抗行为。他们要摆脱家长和其他成人的监护，摆脱由这些成年人规定的各种形式的束缚。而父母那边，也是一方面希望孩子独立，另一方面又希望孩子对自己继续依赖。在这种矛盾的影响下，青少年与自己的父母就会经常有冲突，甚至在观念上有了对立，也就是我们所说的代沟问题。当父母与孩子间的沟通不能很好地进行，孩子能感受到的来自父母或家庭中被理解与接纳的时候也会越来越少，双方的心理距离就会越来越远。

青少年个体由于心理上的不安与焦躁，由于与父母之间的代沟存在，他们迫切需要能够倾听自己诉说内心烦恼、与自己交流感情并为自己保守秘密的对象，因此他们对友谊非常看重，可以说，青少年时期对友谊的重视程度在人的一生中是最突出的。进入青春期，随着活动范围的扩展，青少年对家庭的依恋逐渐转向伙伴群体，形成亲密的伙伴关系。他们的言行、爱好、衣着打扮等都会相互影响，信任伙伴胜过信任家长和老师。有些青少年上网主要是受到周围同伴的影响，大家都上了，自己不上似乎很落伍。还有相当一部分青少年则是在学校生活中与同学、伙伴的人际关系不佳，没有朋友，只好在网络世界中寻求友谊与支持。尤其是当他们迷恋上网之后，则可能结交一大帮的网友，大家一起打游戏，有共同的话题，在这个小团体内反而找到了心理归属感。不少网络依赖的孩子写道，如果有朋友一块玩的话，比如打球、聊天等，他们就根本不会选择上网了。

总之，青少年渴望理解与尊重，渴望心灵的沟通与交流，当他们的强烈心理需求与现实中体会到的孤独感和缺乏社会支持感形成强烈反差时，则很容易使他们沉溺于网络世界中无法自拔。

⑤过渡性与动荡性

青少年期是由小孩到成人的过渡期，独立性与依赖性并存。一方面，他们的自主性、独立性增强，感觉自己"已经长大"，希望自己能够独立思考和处理问题，希望受到他人的尊重与理解。但另一方面，青少年的心理还没有达到完全成熟，考虑问题不够全面，遇事比较冲动，在许多方面仍然需要依赖成人，尤其是自我控制能力方面还有待发展与加强。很多网络依赖的孩子都提到了不能下网的一个原因，也就是自己管不住自己，自我控制能力不强这一问题，这也恰恰反映了他们还不成熟的侧面。

游戏是儿童的主要活动，对儿童的身心发展起着很好的促进作用。青少年时期是儿童期的延续，其生理与心理在逐步地发展与成熟，但是当由于种种主观或客观因素导致其成长过程受阻的时候，那么退行这一心理防御方式的出现，则可能使游戏这一儿童期的自我满足的方式在青少年期再现。对一个迷恋电脑游戏的青少年来说，玩电脑游戏可使他忘记生活中的烦恼与不快，在游戏中可以获得成功感和满足感，即使操作失败也不要紧，因为他可以重来，可以作弊，可以跳过失败的场景，游戏给了他一个刺激的世界，并将他从现实的压力中解脱出来。在某种意义上说，青少年玩电脑游戏是儿童期幻想表达的持续，容易获得的虚幻成功的强烈体验是青少年对电脑游戏产生依赖感的重要诱因。

青少年时期是充满矛盾心理、动荡不安的时期。他们有强烈的好奇心和冒险意识，追求新异刺激，对周围世界充满探索与征服的渴望。他们精力充沛，思维活跃，敢想敢说，敢做敢为。但是在他们心中，什么是正确的幸福观、友谊观、英雄观、自由观和价值观，还都不太确定。他们的能力还在发展，性格还未最后定型，尚在寻找到合适的发展方向。青少年的自我意识在增强，对于别人的评价十分敏感，好斗好胜，思维有片面性，容易偏激，容易摇摆。他们很热情，也很重感情，但有极大的波动性，激情常常占有相当地位。他们的意

志在增强，但克服困难的毅力还不够，往往把坚定与执拗、勇敢与蛮干、冒险混合起来。总之，青少年阶段的心理面貌很不稳定且可塑性大，它是心理成熟前动荡不安的过渡时期。如果缺乏必要且恰当的引导与教育的话，则一旦遇到外界的风吹雨淋，青少年就很可能走弯路或误入歧途。因此，如何引导他们走过这个动荡的过渡地带，这是每一个教育工作者值得思考的问题。

3.2.5.2.2网络时代青少年心理发展的影响因素

①家庭因素影响

家庭对每个人的影响都是十分深远与重要的。家庭的结构、家庭的氛围、父母的教养观念与方式、父母与孩子间的交流与沟通，家庭的方方面面都可能会对孩子，尤其是青少年的成长产生影响。

第115节：第五章 健康性心理问题(74)

a.家庭结构与家庭氛围

一般而言，父母离异或者父母一方或双方因故去世，属于比较严重的家庭生活应激事件。这样的事件对成年人来说尚且是一个很大的打击，对于一个成长中的还需要父母呵护的孩子来说，其影响更是不言而喻的。已有的很多研究表明，父母离异的孩子在心理健康方面更容易出问题。父母离异或去世，尤其是父母双方或一方去世，孩子往往很难承受如此大的打击，若内心的伤痛不能得到很好的宣泄，就很容易自卑、消沉。由于这样的孩子无法享受正常的家庭温暖，缺乏基本的关爱与管教，在这种情况下很容易向外界寻找感情的寄托，比如上网。

正常的家庭结构固然重要，但是温馨融洽的家庭氛围对孩子的心理影响更加重要。有些父母本身就存在一定的人格缺陷或心理问题，如脾气暴躁、喜怒无常，这就很容易影响到家庭成员之间的融洽相处。有个孩子谈到家庭时说，他不喜欢见到父亲，因为他总发火，家里的气氛时好时坏。还有些家庭中，由于种种原因夫妻关系不合，经常吵架、打架或者长时间冷战，缺乏温情与沟通。还有些父母则可能会在孩子的教育问题上意见不统一，发生矛盾争执。对于从小生活在这样的家庭氛围下的孩子而言，他们缺乏基本的家庭安全感，感受不到家庭的温情与沟通，往往很容易出现各种心理问题。

b.早期教养经历

孩子与父母之间，尤其是与母亲之间早期依恋关系的建立对于孩子的心理成长非常重要。调查显示，相当多比例的网络成瘾的青少年在早期依恋关系的建立上存在问题。很多父母由于工作等原因，小时候并没有和孩子在一起生活并亲自带养孩子，较常见的情况就是把孩子放在姥姥、奶奶家里带养，或者很小就开始把孩子送入幼儿园进行全托。还有一些孩子则随着父母工作的变动四处转学，学习或生活的

环境一直不太稳定。从心理学的角度来看，稳定的、安全的抚养环境对小孩子的心理发展意义很大，因为它象征着安全、信任，而不稳定的抚养环境则带给孩子不安全的心理感受。另外，孩子的安全感与信任感更多的来自于早期与父母，尤其是母亲之间依恋关系的建立，与母亲的过早分离很容易造成孩子不安全、不信任、被抛弃感等负性感受。这些孩子的身体也许很健康、头脑也许很聪明，但是他们的心理发育则在某种程度上已经受损，缺乏安全感、信任感，与人建立亲密关系的能力不足，这就造成以后出现心理问题的一个很大的隐患或背景，因此可能导致后来与人无法建立良好的人际关系，引发种种心理问题。

c.教育观念与方式

应试教育体制的存在，导致许多家长对孩子的培养以应试教育为主，具体表现为：对孩子的学习非常关注，只关注孩子的学习、身体与生活，而不管其他方面，尤其忽略孩子的情感需求，不注重与孩子的心灵沟通与交流，也不注重孩子的社会性交往。

面对日益紧张的竞争，父母对孩子的期望过高，尤其是在学业上，给予孩子的肯定不够，而否定与指责则比较多。比如有个网络成瘾的孩子从小学习成绩比较优秀，在父母与老师的眼里应该是考清华、北大的料，但第一次高考发挥失利，考上了其他的名牌重点大学，这在父母眼里是很大的失败，就安排孩子又复读了一年。第二年这个孩子还是没有考上清华与北大，而是又考上了另一所名牌大学，最后孩子虽然去上大学了，但他的父母总觉得遗憾，在他面前总是动不动就提谁家孩子考上清华之类的话语。孩子尽管十分优秀，但在父母的高期望下他体会到的是深深的失败感。上大学后，他始终找不到自己的位置，自暴自弃以至于迷失在网络之中难以自拔。

有的家长把对孩子的爱简单地理解为单纯地付出和投入，对孩子有求必应，百依百顺，从而造成孩子完全的以自我为中心，随心所欲，热衷于享乐，从来不管他人的想法与感受。还有的家长教育方式

简单粗暴，对孩子的一言一行都要管，导致孩子没有丝毫的自由。放纵型与专制型的教育方式同样都可能对孩子的心理状况产生负面作用。我们常说，没有错的孩子，只有错的教育。教育观念与方式对孩子身心的健康成长十分重要，问题孩子的出现也多是不良教育下的必然结果。

d.亲子沟通

随着年龄的增长，青少年与父母之间常常会有一段时间不能和睦相处，在功课、家务、交友和外出时间等多方面表现出冲突，父母常常感觉到孩子在情感、行为、观点等多方面都与自己开始脱离，我们常说的代沟现象，在这一时期表现特别突出。

调查发现，目前家长最关心孩子的学习，谈话也大多以学习成绩、搞好学习为中心开展，家长还比较关心的是孩子的身体健康与生活起居，比如没病、吃好、穿好等。但孩子们最希望与家长沟通什么呢？他们实际上更希望家长能多关心自己的想法，关心自己的内心，而不是外在的那些。因此我们可以看到孩子的内心需求与家长的给予之间的差异，这也正是父母与孩子不能很好沟通的一个原因所在。当然很多父母也想和孩子做深入的沟通，但往往事与愿违，很多孩子感觉到父母一开口就是说教和讲道理，因此一听父母说就比较反感，没有什么共同的语言而容易产生争执，最后干脆关闭起自己的心门。有孩子这样说，我希望父母关心我，但不要事事都去管我。如何能够平等地和孩子交流，而不是说教性的交流，这可能是做家长的需要下大工夫学习的地方。否则的话，青少年这一时期特有的逆反心理会使他们根本听不进家长的劝告，而走到另一端，从而使彼此的矛盾更为激化。有的孩子就说，我一听父母唠叨上网的事情就烦，容易和他们吵起来，他们越不让上，我越跑出去上。这可谓比较典型的逆反表现了。这就提醒我们，要尊重孩子的独立性，了解孩子的想法，平等地对待他们，给予他们成长的空间。

第116节：第五章 健康性心理问题(75)

共同的家庭活动其实是培养父母与孩子之间情感的好机会。很多家长由于生活压力，或者过于关注自己事业的发展与成功，很少能够腾出时间和孩子在一起。很多家庭缺乏娱乐与集体活动，孩子放学或放假回家后在家待着往往无事可干，觉得没什么意思，因此在百无聊赖或孤单之中就可能会选择上网。因此，多创造一些一家人都参与的活动，比如郊游、运动等，丰富多彩的家庭生活不仅使一家人放松了身心，而其乐融融的家庭氛围，也会让家长与孩子心与心的距离更为贴近。另外，孩子是家庭的一员，家长对孩子的尊重应该体现在让孩子积极参与各种家庭事务，让他们发表自己的见解，与其他家庭成员平等地交换意见，这有助于孩子家庭责任感的养成。

e.家长对网络的态度

调查表明，不少沉迷网络的孩子，他们的家长或多或少对网络这一新生事物有着非理性的看法。很多家长盲目排斥网络，还有些家长则在无法制止孩子沉迷网络时，就干脆采取纵容的方式。家长这种对网络的非理性态度，在很大程度上增强了孩子的好奇心理与逆反心理。

青少年上网成瘾很大一部分与网络游戏有关。特别是男孩子，他们上网的主要内容就是网络游戏。但是，完全把网瘾责任推给网络游戏是不公平的。网络游戏不过是一种科技产品，因为青少年上网成瘾就关闭网吧、取消网络游戏是一种因噎废食的想法。家长们可以回忆一下过去，自己在青少年时期有没有痴迷过某种形式的游戏或活动？如果回答"有"，则对待网络游戏的心态自然就会平常许多。

网络是一个多功能的工具，无论你喜欢与否，它都会很自然地深入到我们生活中的各个角落。从孩子们现在对网络的使用情况上来看，有的玩游戏，有的聊天交友，有的搜索下载各种资讯，这些形式，反映的是孩子内心对周围世界的需求。网络是个虚拟的世界，这

个世界如同现实世界一样，有好有坏，有善有恶。我们根本无法做到让孩子活在真空里，还不如坦然地接纳这个虚拟的世界。网络本无错，迷恋方为过。有些家长在发现孩子出现网瘾以后，往往把网络视为洪水猛兽，深恶痛绝，不共戴天，要求孩子绝对不能再去碰网络，这实际是偏激的也是不现实的。因此，家长们要做的不是堵而是疏导的工作，也就是引导孩子正确地认识网络的功能和弊端，做到善用网络。

②学校教育因素

a. 教育导向

由于各级教育部门对学校的教学评估方法、高考选拔人才的方式等原因，中小学教育以应试性为主要特点，很多老师侧重于以学生成绩为中心构建教学体系。学生的学习负担过重，学习、考试几乎已成为青少年生活内容的全部。"考考考，老师的法宝；分分分，学生的命根"，这一句流传甚广的顺口溜也道出了应试教育的弊端。可以说，学习的好坏，成绩的高低成为中小学生获得自我认可与他人认可的主要途径之一。但是我们知道，考试成绩优秀的学生毕竟是少数，而大多数的孩子则很难通过考取高分来获得更多的成就感与价值感。

随着素质教育改革的推进与深化，对学生文艺、体育等综合素质的培养也日渐受到重视，这也给青少年拓展自己的兴趣与特长提供了一定的空间和舞台，比如绘画、音乐、篮球、足球等各种体育活动、竞赛等，在一定程度上弥补了单一的学业评价体系，让学生在学习以外可以找到其他的能够肯定自我的途径。但目前这种多维的评价体系在我们教育实践中尚没有完全建立起来，真正广泛深入开展起来的学校还属少数。另外，由于每个家庭及个人等条件所限，仍有相当一批学生在文体等方面并没有得到很好的培养与锻炼，没有出色的特长与才艺。可以看出，如果一个孩子的学习成绩不佳，而他在课外活动中也没有特别出色的表现的话，那么他在学校中体验到的成功感就很少。相反，沉重的学业负担，不良的学业成绩则很容易招来老师的批

评、父母的责备，也可能受到来自同伴的嘲笑与轻视。沉重的学业负担以及学业等带来的失败感促使青少年转而寻求各种缓解学习压力、证明自己的途径，而网络则可在一定程度上满足他们的内心需要。

b. 心理教育尤其是网络教育的缺失

现行的教育考核体制比较注重学生智力的培养，而对学生非智力因素方面的开发则相对显得比较薄弱，尤其是对孩子的社会性发展以及心理素质方面，当然家庭教育在这一方面同样也做得不够。很多青少年不懂得如何与人交往，身边也没有朋友可交流，只好到网上寻求朋友。还有些青少年个性孤僻，比较胆怯，不善交流，在现实中也得不到很好的调节与帮助，只好通过上网来展现性格中理想的一面。很多青少年是在遇到挫折或心情不高兴时，不知如何调节自己的情绪，往往只会选择上网来发泄或逃避，其应对方式缺乏灵活性。另外很多网络成瘾的孩子感到无事可干也就去上网了，这就涉及一个如何管理自己的闲暇时间的问题，也就是如何更合理地规划利用自己的闲暇时间。网络是一个新生事物，其中的世界让人眼花缭乱，如何引导孩子正确地使用网络，做网络的主人，而不是被网络所驾驭，这就需要学校有意识地引导和教育，而不仅仅是在问题出现后才去补救、禁止。如何让学生把自己的课余生活安排得丰富多彩些，而不仅仅是上网这唯一的选择，这就需要培养他们自我管理、时间管理等各种意识与能力。

第117节：第五章 健康性心理问题(76)

③社会背景

a. 网络、网络游戏

随着社会的发展，网络发展日新月异，标志着信息时代的到来。足不出户，尽知天下资讯，也可以尽情与天南海北的人交流。网络给我们带来了很多的方便，开阔了我们的视野，成为我们现代生活中很重要的联结外界的途径。

网络游戏则以其独特的强大的吸引力令无数的网民尤其是青少年朋友着迷。很多网络游戏的沉迷者都提到，网络游戏很吸引我，才让我下不了网。网络游戏的情节紧张刺激，画面鲜艳丰富，可以满足青少年感觉寻求的需要；网络游戏的内容各异，但无一例外，晋级的难度越来越大，每一级别的目标设置能充分激励青少年过关斩将，满足自我成就感；网络游戏中多有团体协同作战设计，为了达成共同的目标，青少年很容易在网络中组成作战小分队，明确分工，互相支持，符合青少年群体依赖的心理需要；随着级别的晋升，个人拥有的财富越来越多，装备越来越精良，对于长期上网，辛苦"创业"的网瘾青少年来说，这些都是自己在网络世界中身份和地位的象征；网瘾少年甚至可以在网络中结婚生子，抚养下一代，这种婚姻生活的体验完全不似现实生活中那样复杂烦琐。如此可见，网络虽是虚拟的，但它与现实有太多相同的涉及，同时又省却了现实世界中太多的枯燥与无奈。网络构建了孩子们心目中一幅理想家园的图画，他们沉迷其中，已无法分清哪些是真实的，哪些是虚假的。生活在现实世界中的人们很难理解青少年为什么如此沉醉于网络游戏，殊不知孩子们在网络中苦心经营的世界，正是他们逃避现实、追求个性独立的体现。

b. 网吧

随着网络的迅速发展、网络游戏的不断开发，随处可见的网吧客观上也为青少年上网提供了非常方便的场所。据统计，目前北京市中

小学周边平均网吧数量为四至五所，每到中午或下午学生放学时间，网吧里往往座无虚席，青少年由于存在爱模仿、爱表现的心理特点，各种网络流行语言也极易在校园内盛行，因此上网也成为一种赶时髦的行为。

另外，网吧管理制度的不完善以及网吧经营者社会责任感的缺失也在一定程度上对青少年的网络成瘾现象起了推波助澜的作用。现在大多数网吧以青少年为主要的客户群，因此网吧经营者为了个人的经济利益，可能会置有关的管理规定以及孩子的健康于不顾，普遍存在刻意吸引学生上网的现象，"未成年人禁止入内"的警示形同虚设。因此有关部门应严格审查各个网吧的从业情况，完善监督管理体制，实行长效管理。而网吧及其他娱乐场所业主也应该严格遵守国家规定，不赚昧良心的"黑钱"，还社会一个干净有序的环境，及时地将那些边缘少年拉回岸边。

如果我们的社会能为孩子们提供更多更好的娱乐场所与设施，比如足球场、少年宫、溜冰场等，使更多的孩子能在课余时间有个交流与玩耍的场所，那么网吧也就可能成为孩子们众多的娱乐放松方式中的一种，而不仅仅是唯一的选择。

综合分析后可以看出，导致青少年沉迷网络的因素既有其自身发展中的心理原因，也有家庭、学校、社会环境等方面的原因，不同学生沉迷网络的原因各不相同。下面我们结合具体的案例，针对具体问题进行更细致的分析。

【案例1】

吴爽（化名），二十岁，女生，大学二年级学生，现在正休学一年中。用她自己的话说，她是一个典型的听话的好孩子。

"我小学、初中、高中，学习成绩一直很好，爸爸妈妈都以此为荣，经常在别人面前炫耀。高中毕业那会儿，爸爸坚持让我学习国际贸易，我虽然不喜欢，但也没有太反对。本来嘛，我喜欢文科，可是他们让我学理科。自己喜欢的方向都不能做主，那还在乎什么专业

呢？干脆他们喜欢什么我就学什么吧，反正从小到大我都是听他们的。只要他们不吵不闹，我也就无所谓了。"此时，吴爽的神情严肃了起来，"不过我没有留在他们身边，而是去了一个美丽的海边城市，这也算是一种抗议吧。现在看来多亏我离开了他们的视线，否则我现在也不能摆脱他们对我的控制呢。""其实我数学成绩不是太好，但是英语和语文很好，所以考大学对我来说很轻松，其实我上的学校还是录取分数很高的，刚去的时候，老师也很器重我，毕竟从大城市来的嘛。可是第一学期开始不久，我就感到了压力。大量的数学方面的知识让我感到非常疲惫。因为刚开学时老师说过如果压力大，可以换专业，本系内就有偏文科的专业。但是父母死活不同意。因为这个专业是爸爸的一个梦想。这么多年了，他都苦苦等待着我给他实现梦想呢。大一国庆节回家时，我因为这件事和他们闹了矛盾，带着一肚子委屈回到了学校。"

第118节：第五章 健康性心理问题(77)

"你什么时候开始上网的？"

"其实高中的时候我就上网，我爸爸妈妈都知道，我爸爸是特别排斥新技术的人。家里的电脑早在我上初中的时候就买了，一是为我上电脑课，再有因为他们学校要求用多媒体上课，妈妈坚持买了电脑，偶尔妈妈会用它来做课件什么的，可是我爸爸坚决不用电脑。因为这事他们两个人经常吵架。高中时，老师会要求从网上查资料，爸爸妈妈单位也会往邮箱里发通知，所以就上了网。那时我爸爸虽然自己不用电脑也不上网，可是看电脑看得很紧，就害怕我常上网。其实我哪有那么多时间上网啊？对网络也没有多少兴趣，只想着考大学的事情，压力也蛮大的。"

"那后来怎么会迷恋上网络呢？"吴爽的资料上显示，她每天在网上待十几甚至二十个小时。

"学习不好啊，大一国庆节我回家，爸爸妈妈也没有同意我换专业，我虽然很伤心，但回到学校还是很努力地学习。每天都拼命学习。对我来说，学习是我唯一能做好的事情，也是我生存的信念。真的，你不要不相信，那时候我就是这样想的。现在有时候我也是这样想呢。可是大一的第一学期，我有两门专业课没有通过学校要求的75分。"

"不是60分及格吗？"

"我们学校是重点大学，如果要拿学士学位，每一门功课就不能低于75分。"

吴爽又继续自己的讲述。

"那个寒假，我第一次没有回家过年，我害怕他们问我成绩的事情。我也挺恨他们的，要不是他们，我怎么可能考这么差啊？我从来没有因为考试而这样失望过。所以我不愿回家见他们。可是我爸爸竟然很开心我不回家，以为我在学校里好好学习呢。妈妈有些担心我。

其实我妈妈对我挺好的，很疼爱我，可没办法，我爸爸太古板了，有的时候我都不愿意跟妈妈说我的不快乐，害怕她因此和爸爸吵架。"

"那你不回家在学校里干什么？"

"上网啊。"

就这样，寒假里，吴爽第一次没有回家过年，她告诉父母要在学校里补习功课。实际上是吴爽不愿回家。也就是在这个假期，吴爽完全把自己投入到网络的海洋里。每天除了睡觉都泡在网上，不是饿到无法忍受的地步她不会主动去吃饭，也不再每天按时洗漱、洗澡、换衣服。她曾经有两周的时间不出房间，除了上网就是睡觉。有时能连续上网三十几个小时，已经没有白天与黑夜的分别。就连除夕的晚上都忘了和父母联系。手机每天都处在关机的状态。房间里的电话线也被拔掉了。一个假期下来，她的体重由原来的一百多斤下降到八十多斤。

"你在网上都干什么啊？"其实对于很少上网的高度紧张的吴爽来说，网上有很多事情可以让她打发无聊的时间和生活。她抱着放松自己，报复父母，同时又赌气的情绪走进网络。浏览网页，看各式各样的新闻、图片、聊天，和众多的人聊。

"我那时候都没有什么可以玩的，游戏也不会，就是聊天，只要人家加我，我就加他为好友，无论年龄大小，无论男女，聊着玩呗。很快我就有了好多朋友，当然也遇到了不少挺变态的人。其实网上什么人都有。后来朋友多了，我就跟他们学玩网络游戏，有几个游戏高手挺帮我的，我的进步非常快。慢慢地，到假期结束的时候，我已经离不开网络了，不上网就不知道日子该怎么过。"

新的学期开始了，吴爽已经不能正常地去上课了，她找着各种理由请假旷课，抓紧点滴的时间上网。所以吴爽依然消瘦，依然考试不能通过，依然和父母没有联系。大一第二学期的五一假期，父母去看她，找到她时她正在网上玩游戏。父母终于明白了女儿在干什么，女

儿变了，女儿堕落了，已经不是那个听话的好孩子了。为此父亲大发雷霆，母亲伤心落泪。

面对苍老的父母，吴爽说："我挺后悔的，毕竟我从来没让他们失望过，虽然专业不是我喜欢的，但是我也知道他们是为了我好。我也曾经试图放弃网络，好好学习。可是，我还是怨恨爸爸妈妈，学业又这么艰难，还有网上的游戏聊天多有意思啊……"所以网络的魅力还是占据了上风。在那个学期里，吴爽的学业已经没有办法再提，但是她在网上的成绩却让她自己感到欣慰。发帖子的数量巨大，已经让她的身份升级到了超级霸主地位。同时她的游戏水平也着实让众多网友仰慕。她交了很多网友。但是学期末，学校让吴爽休学，否则就只能勒令退学了。

吴爽回到家里，很快就自己开通了包月上网业务。虽然父母百般阻挠，但是吴爽已经是大孩子了，父母也没有太好的办法来控制她。除了父亲的责骂，就是母亲的眼泪。"我已经不想再被父母支配了，所以他们的话对我没有任何作用。在从小到大的成长中，我从来不违背父母的意愿。父母的年龄比较大，都是受过高等教育的人。他们的思想有些已经和现在有很远的距离了，但是，我还是很听话的。高中分文理科时，自己很想学文科，可是父亲认为文科没有出息，所以我就听话地放弃了自己的理想。父母的感情不是很好，经常吵闹，我能做的就是顺从并以此来维持家庭的安宁。"

第119节：第五章 健康性心理问题(78)

"那时我开始觉得父母对自己的控制太过分了，都是他们才让我落到现在这样的被动局面。无论是学业还是和他人的交往都让我很失望。从小到大，我就没有几个要好的朋友，好像爸爸妈妈不是特别喜欢我和同学有太深的交往。不过现在我在网上有几个特别好的朋友，无话不谈，我有了什么烦恼都会告诉他们。"

随后，心理咨询师又逐步了解了吴爽的家庭背景：

吴爽的爸爸，年近六十了，看上去显得比实际年龄更加苍老些。他的一生充满着曲折。接近高中毕业时，浩浩荡荡的上山下乡运动把这个衣食无忧的富家子弟送到了遥远的云南，每天高强度的体力劳动和没完没了的思想斗争让他曾经一度对生活失去了信心。但是他还是咬紧牙关挺了过来，文革结束后，很多人都返乡回城，可是他没有什么门路又在那里待了两年，他的父母也都在残酷的斗争中离开了人世，家里也没有什么亲人。他凭借自己顽强的意志，在艰苦的环境下抓紧点滴的机会学习。终于在恢复高考的第一年凭借自己的努力考上了大学，回到了他离开十几年的家乡。

三十出头的他才开始自己的大学生活，学习的压力和生活的困难可想而知，但是吴爽的爸爸身上有一股不服输的劲头。因为他真实体验到的是时间的宝贵，他比别人更懂得时不我待的道理，大学毕业后便留校当了老师。他的个性比较沉静，是一个认真踏实、追求完美的人。可是认真中也透着一点古板。他看重数学，因为他喜欢这个学科，但是他对计算机嗤之以鼻。虽然家里有电脑，但是，他从来不用，学校里要求用多媒体上课，他也不响应。对一直以来备受争议的网络问题，他的观点就更为苛刻，总想一棍子打死。特别是面对自己的女儿迷恋网络的事情，他更是激动，网络已经成为他不共戴天的敌人。

吴爽的妈妈，五十六岁，看起来要年轻一些。谈吐透着利落和干练。但是面对丈夫和女儿时又显露出诸多的无奈。原来吴爽的妈妈是一个工农兵学员，毕业后在学校里从事行政工作。在那个动荡的年代里也算是风光的人物，可是她的婚姻却颇为不顺，第一任丈夫在她三十二岁的时候和她离了婚，有一个儿子跟前夫一起生活。在她的那个年代离婚应该是很重大的一个不幸。后来经人介绍认识了吴爽的父亲，虽然不是非常满意，但还是结婚了。婚后两人的感情一般。吴爽的爸爸格外看重文化知识，在他的眼里，吴爽的妈妈应该是没有文化的人。他坚持以后有了孩子，自己要负主要的教育责任，而妈妈是不能过多干涉的。吴爽的妈妈其实是很要强也很能干的，但是曾经的婚史和学历让她还是在这件事情上让步了。

吴爸爸对女儿说的最多的一句话就是：时不我待，学好数理化，走遍天下都不怕。除了学习，他好像不太关心吴爽的其他事情，从小学吴爸爸就不愿意让吴爽更多地参与学校的各种活动，不喜欢吴爽和其他同学有过多的交往。吴爸爸担心这些事情会浪费女儿的时间。从小吴爽就被当成一个男孩来养着，几乎没有穿过裙子。在这一点上，吴爽的爸爸和妈妈之间矛盾重重，但是吴妈妈也没有什么好办法。因为要和爸爸保持教育上的一致性，所以在这些事情上，虽然她可以感觉到女儿的不快乐，但是更多的时候她只能保持沉默。

上了大学的吴爽似乎一夜之间就变了样子，吴爸爸很后悔让吴爽去那么远的地方，如果她待在自己身边，或许就不会出现这样的情况，而对吴爽造成最大伤害的网络，吴爸爸更是深恶痛绝。在他看来，女儿的蜕变，网络是罪魁祸首。

我们又进一步了解了发生在吴爽身边的校园故事：

一直以来吴爽都是个好学生，小学、初中、高中，吴爽在班级里成绩一直都很好，就是在高中二年级，喜欢文科的她不得不选择理科时，她的成绩也没有出现太多的波动。对吴爽来说，好好学习是分内

的事情。所以无论是考试科目还是非考试科目，成绩都是非常好的。这样的成绩对于父母来说应该是很让他们满意的。

但是爸爸妈妈只是在乎吴爽的成绩，对于吴爽的其他情况不是不关心就是万般阻挠。所以从小学开始，吴爽就没有什么朋友。除了学习，吴爽也没有什么爱好了。小学、中学、大学，吴爽从来没有参加过什么集体活动，因为父母怕参加活动会耽误了学习。虽然因为学习好，老师还是很喜欢吴爽，父母也很满意，但吴爽一点儿也不感到快乐。有时候想告诉妈妈，又害怕妈妈会因此和爸爸吵架。

吴爽为了躲开父母才选择了这所海边的综合性大学。这是一所国家级重点大学，学校在各方面的要求都很高。上了大学，吴爽开始的时候和同学们的关系还算不错，但吴爽不喜欢他们谈论的话题，她不知道周杰伦是谁，也不喜欢听他的歌。因为父母是不允许她听流行音乐的，他们认为那是浪费时间和精力。就这样吴爽和同学们的距离越来越远，因为她和大家没有共同的话题，再加上功课压力太大，每天吴爽都把自己埋在书本里。那些内容对她来说很难，加上自己又不感兴趣，随着时间的推移，看到那些密密麻麻的符号内容，吴爽就感到头晕难受。老师的课也越听越烦，因为听不懂，吴爽已经不能像以前那样认真听讲了，上课时，她经常走神。

第120节：第五章 健康性心理问题(79)

即使在这样的情况下，吴爽都没有一个人可以求助，不能跟父母讲，因为她不愿意让他们担心。其实也有赌气的成分在里面，如果不是爸爸坚持，自己也不会来学习这个专业。对于妈妈，她也不想说，因为她不愿意父母因为自己争吵。至于和老师之间，也没有太多的交流，如果说了，老师会不会不喜欢自己呢？毕竟，从小到大，老师喜欢自己就只因为自己学习好，除了学习，自己还能做什么呢？至于同学就更不能讲了，大家好像越来越不喜欢自己了。同宿舍的女孩在屋里听歌曲，吴爽觉得很烦，因为这事她和她们大吵过。从那以后，大家就不愿意再和她说话了。每次她回到房间她们就离开，她进屋她们就不再说话了。吴爽常常想她们是不是在议论自己啊？吴爽开始出现了莫名的焦虑。晚上失眠的时间越来越长，和同学的关系也越来越紧张。上课时经常睡觉，为此，老师找她聊过，她自己也不知道该如何和老师解释。

就这样，大一上学期是吴爽上学以来所经历的最长的一个学期。最后的考试，吴爽考得很差。考试结束后室友们都结伴外出逛街购物，订回家的车票，热热闹闹。而吴爽却一个人孤零零地在宿舍里发呆。没有人给予她关注，也没有人和她交流。

终于，考试成绩出来了，吴爽两门专业课挂了红灯。坚强的吴爽第一次号啕大哭。那时的吴爽已经没有了尊严。平生的第一次，吴爽因为考试而痛苦。从来吴爽都认为自己就是为考试而生的。而现在，吴爽已经不再相信自己了。原来自己什么都不行，不会唱歌，不会跳舞，不会和同学交往，没有朋友，没有人愿意理自己。

就在这时，父母打来电话，问吴爽什么时候回家。吴爽听到爸爸的声音，内心有很多的委屈，但怨恨比委屈更多。她冷冷地告诉父亲，自己不回家过年了，要在学校里学习，没想到父亲听到这个消息不但没有表示出担心，反而很高兴，高兴女儿有出息，这么热爱学

习。挂上电话，吴爽走出宿舍，在街上漫无目的地走着。路过网吧时，吴爽第一次走了进去，从此走入了网络的世界。

【案例分析】

我们说家长是孩子的第一任教师，家庭教育对于孩子的成长有着至关重要的作用，在这个案例中：

首先，吴爽的父母年龄较大，他们的思维方式和处世哲学相对来说比较陈旧，人又比较固执，不能学习更新自己的思想。这样的思想对吴爽有很深的影响。

第二，父母的理想在特殊的条件下没有实现，这样的理想就被加负在女儿身上。这种转嫁无疑加重了女儿的负担，让小小的孩子背负着沉重的枷锁。

第三，父母的教育方式只是强调单一的评价体系，只要能够学习好，其他的东西都可以忽略，所以年幼的吴爽没有朋友，也没有除了学习以外的其他的爱好和兴趣。

第四，学校的教育模式虽然为吴爽的成长提供了一定的机会，可是，老师还是没有能够走出对成绩格外关注的模式，即使当年幼的吴爽不能参加学校的各项活动时，老师也没有给予足够的重视，毕竟吴爽学习好。这种"一好遮百丑"的想法在学校教育中大行其道。

这样，一旦有一天学习成绩不能成为吴爽引以为豪的精神支柱的时候，势必给她带来毁灭性的打击，让她找不到前进的方向和目标。走投无路的吴爽也没有能够得到足够的帮助和支持。无论是父母还是老师都无法成为倾诉的对象。没有朋友的吴爽也得不到友情的支持，又没有自己的兴趣爱好，如音乐、体育可以转移目标。所以这时的吴爽走进网络，并迷失其中也是情理之中的事情。

网络的世界是一个虚拟的世界。在那里你可以广交朋友，大家互相之间都没有了解，此时你完全可以放开你先前的做事模式和先前教育给你带来的理念上的禁锢，按照自己的喜好去做自己想做的事情。对于吴爽来说，这个世界无疑是世外桃源，太多的朋友，让她体验到

被关心以及关心他人的快乐。带有文采的帖子让她的文学才华也得以展现，让她体验到前所未有的成就感。按照自己的愿望去生活，又让她体验到了不受父母意愿左右的惬意。这样的生活是轻松自在的，和现实中那种充满压力、充满困惑、充满渴望的生活相比，吴爽当然愿意在网络的世界里生活而不想出来。

作为父母和老师，在面对网络成瘾的孩子的时候，这几个问题是需要我们思考的：孩子为什么会进入网络的世界不愿意出来，他们在逃避些什么？是什么样的力量把他们驱赶到网络这个虚拟的世界里？我们给予孩子什么才可以让他们再度鼓起勇气重新回到现实世界来，面对真实的生活，开始全新的成长？

第121节：第五章 健康性心理问题(80)

首先，父母要尊重孩子的想法，不能把孩子当做自己的私有财产，强加太多的东西在孩子身上。对于孩子的观点要积极回应，给予引导并让他们学会分辨真伪。同时家长要与时俱进，不断学习，尽量减少代际差异给亲子关系带来的负面影响。鼓励孩子发展多方面的兴趣爱好，学习不是单方面的文化知识的学习，原来传统地按照学业成绩来评价孩子的优劣的评价方式已经不适应现在的发展趋势，同时这也是对学校教育的重大挑战。

其次，同伴间的友谊的发展对于成长中的孩子也是非常重要的，毕竟孩子不能永远生活在父母身边，总有一天他们要离开父母的怀抱走向社会，因此如何和他人相处也是他们的一门必修课。所以让孩子从小学会与人相处是非常重要的。

正确引导孩子使用工具，无论是计算机还是网络，都和其他传统的工具一样，都应该成为我们的一个使用工具，对于新鲜事物的态度应该是不惧怕，合情合理地使用，既不盲目排斥也不盲目迷恋。

【案例2】

端木，十九岁，高中毕业。外表看上去比实际年龄成熟很多的男孩。

"先谈谈你从小到大的生活经历吧。"

"应该说，我从小到大的生活环境都还是挺好的，算是书香门第吧。我出生在南方的一个城市，前几年才来的北京。很小的时候，我爸爸妈妈就因为工作调到了别的地方，常年不在家，我一直跟爷爷奶奶一起住，因为我的家乡是一个省会城市，也算是大城市了，教育条件什么的各方面也都还不错，加上那个时候爸爸妈妈工作都很忙，也不在一个城市，没时间照顾我，所以我就一直留在爷爷奶奶身边上小学、初中。生活很简单，每天就是上课、下课、作业、考试，我那时候没事就在家里看看书什么的。初二的时候来了北京。然后还是继续

上学，跟以前没什么两样。直到现在，刚参加完高考，考得不好……可能上不了大学。"

"嗯，那你大概是从什么时候开始上网的呢？"

"最早啊，好像就是高一那会儿。刚上高一没多久的时候开始接触网络。"

"当时怎么会去上网的？能谈谈你第一次上网时的感受吗？"

"也没什么特别的原因，就是那时家里刚装了宽带，我爸妈他们工作需要，有时候要上网查资料，我也就跟着上网看看，那会儿就觉得挺新鲜的，什么也不会，只知道打开网站，浏览个新闻什么的，也没有干别的。"

"最开始这一段，你大约每隔多长时间上一次网？每次上网大概会上多久呢？"

"这个不太好说，反正想到就会打开电脑看看。不过高中作业多，每天也没有什么时间上网，主要就是周末吧，每次也就上一两个小时。"

"这是最开始，那后来呢？大约什么时候开始发现自己对上网失去控制呢？"

"呃……没过多久，也就是高一下学期吧，可能。反正最严重的一段就是高一到高二那个暑假。从那时候开始就一发不可收拾。"

"能说说那会儿的状况吗？"

"那个暑假蛮疯狂的，经常整夜地上网，也不睡觉，天亮了困了，然后一睡就是一个白天过去了，傍晚醒来吃点东西，接着又上网，反正就是除了吃和睡，几乎都是在上网。暑假作业也没怎么做，开学前匆匆忙忙赶了几天敷衍了事。开学以后很长一段时间我每天晚上都失眠，根本调整不过来。凌晨一两点的时候是我最兴奋、最清醒的时候，躺在床上一点睡意也没有，就想着上网，不能上网就浑身难受。就这么耗到快天亮了，迷迷糊糊睡一小会儿，就该起床去上学了，白天困得不行，特别难受，上课一点精神都没有。"

"每天这么长时间用来上网，主要都在网络上干些什么呢？"

"主要就是浏览网页，查资料，泡论坛，跟人聊天，有时也玩玩游戏什么的。"

"你觉得网络究竟对你有什么吸引力，能让你那么喜欢上网呢？"

"网络算是对现实生活的一种补偿吧……"

"能具体谈谈吗？怎么补偿？"

"其实网络从本质上来说就是一种工具，可以用来工作，也可以用来娱乐。更重要的一点，网络可以把我们的生活无限地拓展。我们平时的生活圈子就这么大，但是一进入网络，你可以看到和听到各种见闻，可以结识各种朋友，可以去体验你在现实生活中根本无法体验到的很多事情。在网络上，你可以不是你自己，也可以是最真实的你，因为自由，因为平等。网络平台的这种特性让我觉得很舒服，我不需要刻意地去迎合谁，不用活得很累，可以看到自己的价值，找回自信，这些都非常重要。"

"对，网络的确给了人更大的心灵空间可以去释放自己。那你觉得上网给你的生活带来了怎样的变化呢？"

第122节：第五章 健康性心理问题(81)

"其实虽然我表面上看起来很安静，不太跟人交往，但实际上我是一个很重感情的人。我把朋友看得很重，当然对朋友的要求也很高，我渴望的友情是那种真正的心灵上相契合的情谊。但是现实生活中，这一点是很难实现的。现在大多数人都太浮躁，很少有人愿意静下心来去倾听和了解他人的内心世界。现实给了我太多打击，让我变得沉闷、孤僻，而网络中的交流和对话则给了我另外一种体验，原来这个世界上还有跟你一样的人，跟你有一样的兴趣，跟你有相似的看法，这种感觉是很温暖的，我觉得我在网上像是另外一个人，热忱、开朗、积极、充满活力。每次上网，看到坛子里大家热烈地讨论问题，看到有人认真地回复我的帖子，我都会觉得情绪变得很好。这是好的方面。

至于坏的方面，在家长看来可能就是耽误了学习吧。不过我不觉得上网就是浪费时间，上课、写作业、考试不应该是生活的全部，有些东西书本上学不到，网上却可以学到。其实真正坏的方面，可能就是刚才好的方面的另一面吧，因为网上有了交心的朋友，现实中的人际交往就更不放在眼里了，所以一下网，面对现实世界反而更加冷漠了，总有一种自己是在"冷眼看世界"的感觉，好像别人在干什么都跟我无关，我只活在自己的世界里。"

"只活在自己的世界里……那么你的家庭呢？能谈谈你的家庭吗？"

"家庭？我前面已经说了，基本就那样。"

"从小到大，你比较喜欢和谁在一起呢？"

"没有谁是特别喜欢的。反正也就那样……"

"在你眼中，你的父母是怎样的人？"

"我爸妈？我爸常年不在家，从小到大，我跟我爸在一起的时间就很少，交流也不算多，这几年住到一起了，说的话稍微多了一点吧。

我爸就是那种很踏实、很冷静的人，喜怒哀乐都不会放在脸上，似乎没什么情绪。相比之下，我跟我妈的关系要好一点，我妈是一个老师，也是个很内向的人，但是比较懂得怎样跟人交流。"

"平时家庭氛围怎么样？"

"一般吧。反正大家各忙各的，说话的时间也不多。他们除了让我少上网多学习，也没什么别的话跟我讲了。可能因为从小到大都没有跟父母在一起生活，总觉得跟父母之间有隔阂，他们根本不了解我，也不知道应该怎样来教育我。我觉得我们家很少有别人家那种很温情的气氛，他们俩平时工作都很忙，也没太多时间管我，看到我也就只会问问我学习情况，时间长了，我也不习惯跟他们讲我自己的事情，也不想讲。"

"当你上网比较疯狂的时候，你父母对此有过什么反应？"

"那个暑假的状况一开始他们并不知道，妈妈去外地讲课了，一个暑假几乎没在家待几天，我爸也时不时出差，有时在家发现我深夜还在上网，就过来说几句要我早点睡之类的话。他们也不知道我究竟上到多晚。后来开学了，总是很想上网，一回家第一件事就是开电脑，然后学习总要拖到很晚。爸妈开始的时候是劝，轮番跟我讲道理，找我谈，其实这样的大道理我都懂，他们根本不知道我的问题所在，只会跟我说教。后来也有过强制措施，比如把电脑搬到他们房间，锁起来，我就去网吧上，他们可能觉得那样更不好，就重新把电脑搬回了我房间，但是跟我约法三章，要我制订计划，合理安排学习时间。电脑可以玩，但前提是先管好学习。"

"那你觉得他们的做法怎么样呢？你认同他们吗？"

"其实爸妈的心我是了解的，有时候我自己也想过不能再这样下去了，但是就是控制不住。我的生活根本离不开网络……"

"那么在这期间，你自己有没有想过什么办法去调整，尝试着减少上网时间呢？"

"有啊。我有一阵子对自己总是因为上网耽误正事而深恶痛绝，我让爸妈给我请了一个大学生家教，每天晚上来我家，督促我学习。"

"那段时间效果怎样？"

"嗯，还是很好的，有人在旁边，基本就不会像一个人的时候那样总是想着上网。那段时间生活比较规律，作业也都能按时完成。"

"那后来呢？"

"不请家教之后的一段时间也还可以，但是再后来又不行了，还是忍不住上网，一上又开始回复到从前了……"

"怎么会这样呢？"

"一个人的时候总是想找点事情干，在家能想到的就是上网了。而且网络上的一些东西真的太吸引我了。网上还有我惦记的朋友。"

"现实生活中呢？比如学校里的朋友？"

"没有什么朋友。可能是我对朋友的要求比较高吧，没有几个人能够了解我的内心世界，而且很多人并不懂得怎么尊重别人……"

第123节：第五章 健康性心理问题(82)

"怎么了？能具体说说吗？"

"我平时比较喜欢看哲学类的书，有时会带上一两本在书包里下课的时候拿出来看，有的同学一看到就把我的书抢去，大喊大叫好像很惊讶的样子，他们觉得看这样的书的人都是很奇怪的，加上我平时话可能比较少，他们更觉得我是一个另类，跟他们不是一个世界的。加上我从南方来，说话多少带有一点南方口音，这也成了他们笑话我的一个把柄，常常学我的话来取笑我……人都是有自尊心的，他们怎么能把自己的快乐建立在别人的痛苦之上呢？这样的人值得我付出真心去对待吗？"

"这样不顾及别人的感受和自尊心的做法的确不好。那么老师呢？你跟老师的关系怎么样？"

"老师还是挺好的。其实有些事情我宁愿跟老师说，也不愿意跟爸妈还有同学说。老师对教育孩子很有经验，知道怎么跟孩子沟通，而且愿意从你的角度去理解你。"

"那老师对你上网的事情持什么样的态度呢？"

"当然也是希望我不要因为上网而放弃了学习。老师也找我谈过很多次的，其实这次来见心理医生也是老师的建议。"

接下来，我们来了解端木的家庭背景。

端木出生于一个高级知识分子家庭。爷爷奶奶都是教师，对端木父亲的家教就非常严格。端木的父亲是文革之后中国的第一代新大学生。博士毕业后就职于一家著名的研究所，并被派到当时国家重点筹建的核电站工作。工作的出色使他短短几年便被破格提升为高级工程师。端木的父亲是一个个性很内敛的人，长期从事科研工作让他的个性变得更加沉稳冷静。尽管话不多，但他待人真诚，为人也非常谦和，在同事中口碑颇佳。端木的母亲同样出身于书香门第，从小就受

到良好的教育。大学毕业后留校任教。端木的父母曾是大学同学，两人个性性格各方面都比较契合，关系一直不错。

由于父母工作的关系，从童年到青少年前期，端木一直由奶奶照料。奶奶退休前是一名中学特级教师，教学经验相当丰富，对学生要求也十分严格，由于父母不在身边，奶奶对端木的教育问题更是看得很重，从小就对端木要求比较高，家中规矩立了不少，端木也因此比较怕奶奶。

内向沉默的端木一直以来都很听话，因此，在很长一段时间里，端木和奶奶的关系一直也还算融洽。问题出现在端木小学六年级。端木开始慢慢厌烦了奶奶事事替他做主的强令性态度和专制的家长作风。终于上了初中后，他开始直接地表达自己的不满，跟奶奶顶嘴，有时甚至是刻意地违背奶奶的意思，结果祖孙二人冲突不断。在一次激烈的冲突后，奶奶被气得心脏病发作进了医院，而端木的父母也只好将他接回身边。

端木来到北京后跟母亲住在一起，就读于母亲所在大学的附中。半年后，父亲也将工作调回北京。至此，一家三口在北京团聚。端木的父母对他的管教相对于奶奶而言宽松了许多，他们给了孩子比较大的个人空间。多年来没能在孩子身边照顾他，夫妇俩觉得愧对孩子，现在孩子在身边了，总想补偿他点什么，加之初中阶段端木学习成绩也不错，父母很少责备他或者限制他，因此端木跟父母相处倒是一直相安无事。但是端木父母平时工作很忙，周末也没什么时间陪孩子，这一点有时让端木觉得很落寞。他对父母没有抱怨，但也缺乏深厚的感情。

高中时期，端木在学习上没有了以前的优势，似乎对学习的兴趣也大减，之后又迷恋上了网络，成天一有时间就坐在电脑前上网，父母看在眼里急在心里，不断地提醒孩子要学会合理利用时间。父母好言相劝，端木也答应得好好的，但父母一转身，端木仍然忍不住要上

网。周末的时候父母有时去实验室或者到外面讲课，端木一个人待在家中觉得没有什么事情可干，闲着无聊就上网，一上又是一整天。

经过高一暑假的疯狂上网，一系列"后遗症"让端木自己也感觉到了危机。他决定跟父母提出希望请一个家教，父母对此也表示支持，他们希望孩子能够摆脱对网络的依赖，重新回到学习和生活的正轨上来。端木的母亲从自己学校里给他找了一个大学生做家教。母亲甚至让那个大学生跟端木谈谈，了解一下他的想法，从一个"过来人"的角度给端木讲讲自己的经验和体会，毕竟年轻人之间可能更容易沟通。端木的情况在那段时间里的确改善了不少，高二上半年学习成绩提高了一些。但是从高二下半年开始，随着高三的临近，学习越来越紧张，父母又对端木充满了期望，压力之下的端木又开始借助网络来宣泄，终于又陷入先前的恶性循环中。

端木的父母在科研机构和高校工作，身边的朋友同事也都是知识分子，对子女的教育都看得很重，而这些孩子多数学习成绩都很优异。孩子年龄相仿，父母总要做一下比较，看着别人家的孩子个个都很优秀，端木的父母不禁更加焦急，总是把这些孩子的例子拿来讲给端木听，希望他能跟人家学习学习，但是对端木而言，这反而是种压力。后来，端木的父母也不得不采用了一些强制性的手段，例如将电脑锁起来等。但他们发现根本不奏效，孩子总能想到其他途径去上网，反而更成问题。

第124节：第五章 健康性心理问题(83)

高考结束后，端木考分很差，心情沮丧，每天更是无所事事，只是对着电脑浪费时间。端木的父母几乎对这个孩子丧失了信心，他们十分苦恼为什么孩子就没有遗传一点他们的"学术头脑"，为什么就这么不爱学习……

接下来我们再来了解发生在端木身边的校园故事。

端木就读的中学是其母亲所在大学的附属中学，这所重点中学以校风严谨著称，教学质量也相当不错，每年高考升学率也排在全市比较靠前的位置。学校对学生各方面能力的培养也是很重视的，文体活动开展也比较多。

端木初二转学到该校初中部，由于基础不错，学习成绩在班上一直也保持在中上游水平。由于是转校生，初来乍到，没有什么朋友，端木也就很少出去玩，父母给的零花钱他基本都用来去书店买自己喜欢的书来看。他平时爱看《史记》、《资治通鉴》等，也时常买一些哲学类的书籍来看。有一回课间休息时，端木拿出自己刚买的《大哲学家小传》来读，就被几个淘气的孩子一把抢去，在班上大呼小叫，笑话他看这么高深的书，像个"老古董"一样。他们把他的书扔来扔去，端木只能在后面追着他们跑。

原本就不善言辞的端木，在同学们眼中越发显得古怪，他们把他当成异类。虽然在最初的时候，端木也想过要好好跟同学们相处，但是由于平时的兴趣爱好差别比较大，而且端木还是刚从外省来北京，并不熟悉这边的"流行"，所以总是不能融入其他人的圈子。

端木的另一个"软肋"是他说话时总是带着南方口音。在以前的学校，大家都是这样讲话，端木也没有觉得有什么不对。一到北京，南方口音马上就变得很明显了。每次端木上课回答问题，同学们就在下面窃笑。有个别调皮的孩子还学他说话，逗大家乐。正处于青春期的孩子自尊心都很强，这样被人嘲笑让端木觉得非常难过，他甚至感到

了自卑，于是变得更加沉默。他开始沉浸在自己的世界里，不屑于跟别人交往。在端木眼中，班里的同学根本没有人能够理解他，他也没有必要为了迎合他人而委屈了自己。

中考过后，虽然也有不少初中时的同学一起升入该校高中，但端木与他们都没有什么来往。高中时期的端木依然是独来独往。端木缺乏自己的特长，对文体、音乐、美术等也没有兴趣，因此也很少参与到丰富的课余生活中去。本来还算不错的学习成绩在高中阶段也没有了优势，因为这所著名的高中里云集了各个学校考过来的尖子生，端木在班级中只处于中等偏下的水平。

端木的班主任张老师是一位年逾五旬的老教师，教学经验相当丰富，在同学们心中威信非常高。在这位老教师眼中，端木是一个外表沉静内心丰富的孩子，他知道端木心中有很多的想法，只是他似乎不屑于表达出来，事实上，他非常需要支持和关怀。张老师也经常找端木谈，了解他的内心世界，并鼓励他勇敢地在同学们面前展示自己，不要因为自己的一两点缺陷就觉得不自然。端木非常信任张老师，心里有什么话也愿意告诉张老师，但是有时候又觉得张老师毕竟是老师，有些事情不知道应该怎么开口说。老师总不能代替同伴的作用。虽然有张老师的关心，但端木的内心仍然是孤独的。

发现端木上网成瘾后，端木的父母也专程找过张老师，一起商量怎么帮孩子解决网络成瘾的问题。高一下学期的期末考试，端木的成绩退步非常明显，好几门功课没及格，沦至班里最后几名。这一次的挫折也让端木清醒了一下，张老师在这个时候找他谈了一次，帮他分析原因，跟他一起讨论对策。端木深受感动，决心要好好学习，把功课补上去。

高二时期的端木在学习上的确有了一些改观，但是随着高二下学期文理分科，端木进了文科班，不再在张老师班上，而新的班主任老师并不了解情况，对端木也没有像张老师那样给予充分的关注，端木在精神压力巨大的情况下，重新回到了网络的怀抱……

【案例分析】

为什么出生于高级知识分子家庭的端木最终因为网络成瘾，连大学都没有考上呢？让我们来分析其中的原因。

在每个孩子健康的成长过程中，都不可缺少地需要得到来自周围人的关爱，需要有正常而且良好的人际关系，需要获得成功，建立自信，需要学会自己调节自己的情绪和心态，而一旦这些心理需求不能得到满足，那么孩子的心理健康就会出现问题。

孩子满足各种心理需求的途径无非是通过平时的学习、生活中的各种活动来实现的。作为一个学生，人际关系相对是比较简单的，主要就是与父母的亲子关系，以及与同学朋友的同伴关系。从端木身上，我们可以看到，他从小不在父母身边长大，缺乏父母的关爱，与父母之间的情感比较淡薄。而他在学校的同伴关系也不好，没有什么朋友，尽管他做过努力，但仍然没有被人接受，这是导致他把兴趣转向网络的一个非常重要的因素。他需要一个替代物来充实情感的空白，而网络恰好提供了这一契机。端木在网络上有很多朋友，他们志同道合、相互尊重、彼此欣赏，这极大地满足了端木被人关注、被人认同的需要，这无疑是网络对他最强的吸引力所在。

第125节：第五章 健康性心理问题(84)

此外，端木在日常学校生活的各项活动中也没有能够很好地满足各种心理需要，学习成绩不如别人、体育运动不如别人、文艺活动也不如别人，而他所感兴趣的事物对其他人又没有吸引力，得不到别人的共识。无奈之中，端木只能将目光投向了网络，而正是在那里，他找回了心理平衡。

沉溺于网络之后，端木的确获得了很多快乐，找到了生活的乐趣，但是同时现实中的困境也让他看到了虚幻的网络最终无法根本性地解决问题。端木尝试过改变，也做了一些努力，但最终这种觉察力和意志力还是没能战胜现实中的种种不满足所带来的不快体验，端木还是逃避了现实中的问题，把自己隐藏在网络背后，放弃了自己的追求。

对于这类不存在人格和品行问题的孩子，他们的网络成瘾只是对现实需要无法满足的一种代偿性机制。只要我们找准了这个"缺口所在"，帮他们"填上"，那么孩子的网络成瘾问题就可以迎刃而解。

像端木这样性格内向，平时较少与他人交往，与家人关系又比较冷淡的孩子最容易沉迷网络中去寻求人际需要上的满足，他们的内心中往往是十分渴望与人交往，被人接纳的，只是现实中一再的打击让他们丧失了信心。对于这样的孩子，首先要给予他们足够的关心和支持，让他们感到自己也是被重视、被理解的。父母要多给他们生活上的关心，也要尝试着走进孩子的内心世界，而不是仅仅关注他今天考试得了多少分、在班里排到第几名。

他们的沉默很多时候是为了掩盖某方面的自卑，这就需要周围的人去帮助他们重新建立自信，要让他们学会认识自己，看到自己身上的闪光点，同时要敢于在众人面前展示自己的长处。老师和家长可以有意识地为孩子创造这种机会，并鼓励孩子去抓住机遇，积极应对竞争和挑战。

这类孩子通常在人际关系上存在比较大的问题，这与从小的生活环境和家庭教育也有关系，父母从孩子小时候就要关注其社会性的发展，这一点与孩子的智力发展同样重要，不然一个很聪明的孩子一样可能得不到很好的发展，端木就是一个例子。没有良好的与人沟通打交道的能力，就算学习成绩再好，将来走上社会一样也会碰壁。而具备这种能力的人，则可以让自己的生活变得充满生机，而无须从一个虚无的世界去获得补偿，在将来的工作和生活中也可以少走弯路。

3.2.6网络成瘾的干预

现在很多家长都希望能有一种一劳永逸的方法，甚至寄希望于孩子与专家、医生的某一次谈话，便能使其摆脱网瘾。这种单纯的说服式教育方法，并不能长远地解决青少年网瘾问题。要使青少年摆脱网瘾纠缠，既需要在社会上建立引导青少年正确使用网络的大环境，又需要家长和老师针对导致孩子沉迷网络的原因，进行长期有效的引导和帮助。家庭教育、学校教育和社会环境三者结合形成的社会效应，才是预防与治疗青少年网瘾的重要举措。

3.2.6.1社会对策

①社会舆论的有效引导，社会力量的共同关注

让青少年戒除网瘾，是项复杂的系统工程，远不是件容易事，事实上，已经成为一个巨大的社会问题，需要全社会齐抓共管，采用科学的方法，齐心协力，把问题的解决朝着正确的方向推进。正确的舆论导向是提高社会舆论引导能力的灵魂。社会应为青少年提供各种有益的学习环境、娱乐环境和生活环境。社会舆论要借助报刊、电视、广播、网络等传媒，牢牢把握正确的舆论导向，正确引导社会舆论把青少年的注意力从网络中转移出来。

2004年9月，石家庄团市委率先在全国发起了"帮助青少年摆脱网瘾"专项行动，并建立专业辅导员队伍，对网瘾青少年进行帮扶和教育。2005年1月，"北京市青少年网络依赖戒除"虹"计划"项目正式启

动，这标志着"网络成瘾心理治疗与预防综合研究"项目开始由理论研究走向实践探索。

②加大对网络的监管力度

"网络成瘾"并不就是"网络游戏成瘾"，但是毫无疑问，"网络游戏成瘾"是网络成瘾的一个主要类型，特别是在中小学男孩子里面，网络成瘾基本上就是"网络游戏成瘾"。要利用法律手段规范网吧管理，多开发健康生动的电子产品，过滤不健康信息，创建良好的网络文化环境。过滤不健康信息的软件早已问世，关键是采不采用、如何采用的问题。

如现运用于网络游戏的"防沉迷系统"就是专门针对未成年人的，如果超出了五个小时将视为有害游戏时间，在有害时间里玩游戏，玩家的成果将为零。系统还规定，玩家玩满健康游戏时间，该账号必须要经过五个小时的时间间隔，才能正常启用。

第126节：第五章 健康性心理问题(85)

2005年7月，安徽省在全省网吧推行指纹识别系统，未成年人将因无法通过这一识别系统而不能上网，这是网吧管理的一个改进。

③提供青少年喜闻乐见的活动内容与方便安全的活动场所

各级政府和街道社区，应为青少年提供充足的、低消费水平、公益性的满足现在青少年需求的活动场所和活动阵地，解决城市青少年无地玩、无什么可玩的尴尬境况。丰富学生们的课余生活。

3.2.6.2学校对策

①引导青少年树立正确的世界观、人生观、价值观

网络提供了丰富的信息，开拓了青少年的视野，拓宽了青少年的知识面，对于青少年的全面发展有促进作用。但是，由于青少年的人生观、价值观尚未成熟，具有不稳定性，容易受到相异思想的冲击，而计算机网络又将全世界联成了一体。教育的核心不应只是传授知识，而是学会做人，引导学生树立正确的人生观、价值观，培训学生不仅要具备独立解决问题的能力，更要具备与他人之间的合作能力、处理问题的应变能力、持续性的学习能力、自我激励能力和自我提升的能力等素质。

②改变单一评价体系，提供青少年全面发展的必要条件

学校是传授知识的地方，更是培养人的地方，目前学校注重知识教育，弱化了素质教育，以高考为唯一指挥棒，强化了学生评价体系的单一化。而对安全保护的强化，又在一定程度上忽视了集体活动和运动对青少年心理健康发展的重要促进作用。学校应积极提供多彩的文化体育活动，改变以考试成绩为标准的单一评价体系，满足青少年身心发展的多方面需要。

③开展心理健康教育，进行心理咨询

我们现在讲素质教育，维护青少年的心理健康是全面素质教育的要求。心理素质是素质教育的内容之一，它包括三个方面，主要是思

辨能力、自我控制能力和自我平衡能力。帮助青少年戒除网瘾不是强制不让他上，而是让他自己觉得不要去上，是通过提高孩子自己的心理素质，让他自己去认识问题、解决问题，这就需要学校认真、积极、主动地开展心理健康教育，发现学生不健康的心理苗头，在学生网络成瘾之前，就能够通过心理咨询等方式，提高他的心理素质，提前预防。

④加强对青少年的教育和管理

学校一定要加强法律教育、道德教育，加大对青少年的日常教育和管理力度。培养青少年的法律意识和道德意识，是维护正常社会秩序的重要保证，让青少年明白什么事能做，什么事不能做，对于减少他们网上犯罪和网络不道德行为有很大帮助，从而也可以降低他们的网络痴迷程度。此外还要组织青少年进行有关网络知识的学习和培训，提高他们正确收集、分析、运用信息的能力，正确使用网络，用其学习知识、开眼界，克服负面影响。

3.2.6.3家庭对策

①改变家庭教育中家长对孩子的单一评价体系

这与社会和学校的单一评价体系是相依相存的，社会评价体系的改变与家庭评价体系的改变是互相促进的，新时代的父母为了孩子的健康发展，有责任帮助孩子从最初的家庭教育中建立起多维评价体系，成绩并不是唯一，家长要及时发现孩子各个方面的优点，适时给予鼓励，真正为孩子未来的发展打下坚实的基础。

②关心孩子，建立良好的家庭氛围

在网络成瘾的青少年中，家庭关系紧张的占较大比重。教育孩子是家长最重要的工作，不仅在经济上支助他们，在生活上关心他们，还要关心他们的思想学习、交友处事等等，建立民主和睦的家庭氛围。家长一定要抽出一定时间与孩子一起娱乐。在工作之余，家长应尽量多抽出一些时间，与孩子一起进行游泳、郊游、野营、爬山、欣赏音乐、制作小工艺品等有益的活动，这样既可丰富孩子的阅历，增

长见识，愉悦身心，又可以密切家长同孩子的关系，使家庭生活更加融洽和睦。

③因势利导，多与孩子沟通

一些家长认为，我生了你养了你，你就必须按我的想法去生活，其实这就是孩子最厌恶的一点。我们要真正平等地对待孩子。家长要像朋友一样与孩子沟通，不居高临下地训人，在家里要平等地对话，出自真心地与孩子交流。现代信息社会，孩子们特别是青少年，接收了外界的包括网上的各种信息，并对相当一部分内容似懂非懂，这就更需要家长的细心观察，与孩子平等地交流，提高自己运用网络等现代信息技术的水平，提高自身的网络素质，因势利导，多与孩子沟通，做孩子的朋友，帮助孩子成为独立于父母的社会人。

3.2.6.4青少年自我对策

①明确人生目标

第127节：第五章 健康性心理问题(86)

中国的父母对孩子的期待包括了对孩子的设计。很少考虑孩子能成为什么样的人，他愿意成为什么样的人，从而影响到我们的孩子也只懂得照着父母的意愿去生活，对自己的人生目标很模糊，一旦学习生活偏离了预设的轨道，便无所适从，心理无法承受。网络成瘾的青少年往往都没有正确的、积极的人生目标，只能到虚拟的网络世界去寻找平衡感、成就感、幸福感。

制订最合适的目标，主动提升自己，并在提升过程中客观地衡量进度，这样才能获得成功，才能成为更好的自己。制订具体目标时必须了解自己的能力。目标设定过高固然不切实际，但目标也不可定得太低。对目标还要做及时的调整：如果超出自己的期望，可以把期望提高；如果未达到自己的期望，可以把期望调低。达成了一个目标后，可以再制订更有挑战性的目标；失败时要坦然接受，认真总结教训，一步步向自己的理想迈进。

②提高心理素质

克服网络成瘾，就要培养自己的意志、品质，增强自我约束能力，要加强对不良情绪的调节，保持健康的情绪。克服网络成瘾是一个艰苦的过程，没有良好的意志、品质，很难戒除。相当数量网络成瘾的青少年，缺乏自信心，缺乏上进的勇气。长此以往，很难振作起来，结果成为一个被自卑感笼罩着的人。不但会延迟进步，甚至可能自暴自弃、破罐破摔，那将是很可怕的。一方面，学校、家长要尊重孩子的人格，经常鼓励孩子，另一方面，青少年要进行自我磨炼，提高自己的心理素质。学会积极的自我暗示法，遇到困难、挫折或失败，能够自己鼓励自己，自己安慰自己，学会用发展的眼光来看待事物。

③理性认识网络

理性认识网络，也就是要求青少年能够科学地使用网络，正确地利用网络信息。电脑、网络是我们信息时代自然而然出现的高科技产品。科学家发明它的目的，主要就是为了解决工作中的难题，青少年利用网络最科学、最主要的目的是获取信息以及做研究性的学习和进行创造性的工作，要将电脑、网络当做一件工具，而不是一件玩具。

④丰富课余生活

要丰富青少年的课余生活，如进行体育锻炼、爱好特长的培养。也可参加一些适度的社会活动或公益劳动，如社区活动、帮助残疾人活动等。使其在与人交往的过程中锻炼社会适应能力和应急处理能力，同时培养其助人为乐、与人为善的良好品格。对于网络交友，家长应一分为二地看待，既不要彻底"封杀"，更不可"放任自流"。应当鼓励孩子结交一批有共同爱好和志向的朋友，在互相交往中共同进步。当然，现在利用网络进行不法活动的人也不在少数，家长和孩子都应有防范意识。

⑤接受心理咨询

青少年网络成瘾后或疑似成瘾，视情况接受必要的心理咨询，使其摆脱。通过心理咨询，让心理医生与网络成瘾者之间建立良好的医患关系，从精神上给成瘾者理解和支持，树立治愈的信心；同时，心理医生会根据成瘾者的痴迷程度，用准确、生动、专业的语言引导其认识网络成瘾的形成原因与危害，实施心理矫治。不要把青少年网络成瘾看成一种不可治愈的疾病，而应看成是一个他们成长过程中遇到挫折之后出现的暂时障碍，需要多方面的教育、引导、关心和帮助，要帮助他们超过这个障碍，只要他们能跨过这个坎，就能很好地面对将来的人生。

尽管对于网络成瘾的研究仍处于摸索阶段，但是根据以往对冲动控制障碍类问题的治疗经验，临床心理学家提出了一系列对网络成瘾的心理干预方法。主要有以下几种：

行为疗法，主要是根据斯金纳的操作性条件学习理论，认为成瘾行为作为一种后天习得的行为，既然可以通过强化的方式加以习得，同样也可以通过强化的方式加以消退。对网络成瘾使用的行为疗法主要包括：

a.强化干预：具体做法为一旦发现成瘾者有了减少上网的行为时，就给予奖励、表扬或肯定性评价；而一旦发现上网时间增加时，立即给予处罚。处罚可以是物质性的，也可以是精神上的。

b.厌恶疗法：常用橡皮圈拉弹法、社会不赞成法、内隐致敏法等。

Young在对网络成瘾现象的大量研究基础上提出一系列的干预技术：a.在相反的时间上网；b.借用外力制止；c.制定目标，即制订一个切实可行的上网计划而不是一下子停止上网；d.戒绝，Young指出若能证实某种网络应用是导致成瘾的主要原因而且节制失败，则应停止一切与该项目有关的行为，但允许其使用网络的其他功能；e.提醒卡，在卡片中列出五个由于网络成瘾所导致的主要问题，以及由于减少或戒绝使用网络而带来的五个好处，并将卡片随身携带；f.个人清单，让成瘾者列出由于上网而被减少和忽略的其他日常活动，并给这些活动排序；g.参加支持小组，支持小组可以增强成瘾者与处于相同处境的人交往的能力，同时减少其对在线群体的依赖；h.家庭治疗，强大的家庭支持可以促使成瘾者恢复。

近年来随着网络成瘾问题研究的深入，心理学家和心理咨询工作者发现团体咨询是治疗网络成瘾的一种有效方法。团体咨询是在团体情境下进行的一种心理咨询形式，通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以发展良好的适应的助人过程。与传统的一对一个体咨询相比，团体咨询具有以下有利于治疗网络成瘾的特点。首先，团体为成瘾者提供了一个相对安全的环境；其次，成瘾者在团体中可以获得归属感；第三，团体成

员之间可以互相交流学习；另外，在团体中通过助人与自助也可增强成瘾者的自信心，帮助其注意到自身的优势和力量。团体咨询的小组成员人数以六至八名为宜，由一位或两位咨询师主持，通常每周会面一次，每次的会面时间为两小时左右。在小组内，通过自省、谈论等方式帮助成瘾者找出造成网络成瘾的具体原因、了解其上网行为；通过丰富多彩的集体活动，让成瘾者体会到现实中人际交往的乐趣与重要性，并练习社会交往的技巧；同时教给成瘾者一些有效的控制上网行为的方法，帮助其逐渐摆脱对网络的成瘾状态。目前在国内已有研究者将团体咨询应用于青少年网络成瘾者，研究发现经过约三个月的团体干预，成瘾者在生活无序感、心理防御机制和人际关系方面均得到了显著改善，而这三方面与网络成瘾都有显著关系，成瘾者对网络的依赖也有大幅度下降。

另外，药物治疗也是一种较为有效的辅助治疗手段。研究表明，通过使用抗焦虑类、抗抑郁类精神药物可以缓解成瘾者的不良情绪，为心理治疗创造有利条件。目前，药物干预加心理疏导已作为一种综合治疗手段在临床中得到广泛应用。